

د. جه عفر عومه

منتدی إقرأ الثقافی

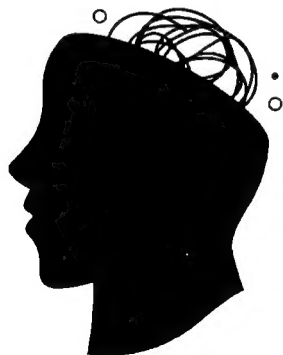
www.igra.ahlamontada.com

# چاره سهر و كوئترؤلى فشارى دهر وونى

## Stress Management







# چارهسەر و كۆنترۆللى فشارى دەروونى

د. جەعفەر عومەر

ناوى كىتىب: چارەسەر و كۆنترۇلى فشارى دەروونى

ناوى نووسەر: د. جەغفەر عومەر

دىزايىنى بەرگ: ناوھندى رېنوين

دىزايىنى تېكىست: دانا ھەسەن

نۆبەتى چاپ: يەكەم ۲۰۲۲

چاپ: ناوھندى رېنوين

تىراژ: (۱۰۰۰) دانە

ژمارەى سپاردن: لە بەرپوھەرايەتتى گشتى كىتبخانە گشتىيەكان

ژمارە (۱۹۳۶)سى سالى (۲۰۲۲)سى پى دراوھ.

«ماھى بەكارھىنانى ئەم كىتېبە، ھەمووى يان بەشىكى بۇ مەھەستى نووسىنى كىتېب،  
ئەجامدانى سىمىنار، پېشكەشكردنى بەرنامە، يان ھەر شىوازىكى تر، بەبىن وەرگرتنى  
رەزامەندى پېشووختەى نووسەر و ناوھىنانى كىتېبەكە رېگەپىدراونىيە، بە پېچەوانەوھ  
سەرپېچىكار پووبەروى ياسا دەبىتەوھ.»



ناوھندى رېنوين



07511408868 – 07501269689



hakem1423@yahoo.com

renwen2009@yahoo.com



سلىمانى - بازارى ناوبارىك - نھۆمى يەكەم

بەرامبەر كاسۇمۇل - دوكانى ژمارە (۶۶)

﴿فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾

«دوور نبيه ودمشيت حمزتان له شتيك نهميت و

خوابيكات به مايهي خيروبيري زور و بيسنوور»

سوره تي النساء (۱۹)



## پېرست

- ۱۱ ..... دره ختی فشاره کان!
- ۱۳ ..... پېشه کی
- ۱۵ ..... هیلکاری به کارهینان
- ۱۵ ..... نامانج
- ۱۵ ..... بو کئی نووسراوه؟
- ۱۵ ..... پیکهاته
- ۱۷ ..... چۆنییه تی به کارهینان
- ۱۷ ..... دانانی پلانی کۆنترۆلکردنی فشاره کان
- ۱۸ ..... زاراوه کان
- ۱۹ ..... به شی یه کهم: تیگه یشتن له فشاری دهروونی
- ۲۱ ..... تیگه یشتنمان بو فشار
- ۲۴ ..... یه کهم: پیناسه و داتاگان له سه ر فشاری دهروونی
- ۲۴ ..... فشاری دهروونی چیه؟
- ۲۵ ..... جوړه کانی فشار
- ۲۰ ..... زهبری دهروونی
- ۲۱ ..... جیاوازی نئوان فشاری دهروونی و زهبری دهروونی
- ۲۲ ..... جهنگ و کاریگه ریه دهروونییه کانی
- ۲۵ ..... فشاراویتړین ولاتانی دنیا!
- ۲۷ ..... داتاگان فشار

- تەندروستى و فشار ..... ۳۹
- دووم: وەلامدانەويمان بۇ فشار ..... ۴۰
- وەلامدانەوئى ھەلچوونى لەگەل نىشانە جەستەيەكان ..... ۴۱
- ھەموو ئەو نىشانانە لە يەك كاتدا؟! ..... ۴۴
- چۇن تووشى ئەو كاردانەوئە جەستەيى و دەروونىيانە دەيىن؟ ..... ۴۶
- ستراتىجەكانى خۇگونجاندىن ..... ۴۹
- شېۋازى چارەسەرى كىشە ..... ۵۰
- چېرۇكىكى خۇگونجاندىن ..... ۵۵
- شېۋازى كەمكىردنەوئە ھەلچوونى ..... ۶۱
- ستراتىجە نەگونجاۋەكان ..... ۶۸
- مىكانىزمەكانى بەرگرى ..... ۷۸
- مىكانىزمە بەرگرىيەكان بەكار بھىتىن؟ ..... ۹۴
- سېيەم: كاريگەرەكان لەسەر دروستبوونى فشارەكان ..... ۹۷
- ئايەتتىك بۇ چارەسەرى فشار و كىشەكان! ..... ۱۰۶
- رېگە ناتەندروستەكان بۇ خۇگونجاندىن لەگەل فشاردا: ..... ۱۰۸

- بەشى دووم: چارەسەر و كۆنترۇللى فشارەكان ..... ۱۱۱
- تەقاندنەوئە خورافىيەتەكان! ..... ۱۱۳
- يەكەم: كۆنترۇللى فشارەكان ..... ۱۱۷
- كۆنترۇللى فشارەكان، بۇچى؟ ..... ۱۱۷
- كۆنترۇللىكردىن يان نەھىشتىن؟ ..... ۱۱۸
- سوودەكانى كۆنترۇللىكردىن فشارەكان ..... ۱۱۹
- چۇن كۆنترۇللى فشار دەكرىت؟ ..... ۱۲۰
- سەن قۇناغ بۇ كۆنترۇللى فشارەكان ..... ۱۲۱
- گەشتى پاس! ..... ۱۲۳
- دووم: گۇرپانكارى ..... ۱۲۵
- رېگەيەكى تاييەت بۇ گۇرپانكارى ..... ۱۲۵



۱۳۴ ..... ھەشت بىنەما بۇ ئەنجامدانى گۇرپپىگە سەركەتتۈرۈۋاتىمىز!  
 ۱۳۹ ..... پەيۋەندىدى ئىۋان ۶ قۇتۇلغۇچى گۇرپپىگە ۸ بىنەماگە گۇرپپىگە!  
 ۱۴۱ ..... فېر بە خۇت پەسەند بېگەيت!  
 ۱۴۴ ..... سىيەم: قۇتۇلغۇچى كۆتۈرۈلگۈچى فۇشارى دەۋرى .....  
 ۱۴۸ ..... ھەنگاۋى يەكەم: تېگەشتەن لە بېرگەندەۋە ۋە كارىگەرىيەكەي:  
 ۱۵۱ ..... ھەنگاۋى دوۋەم: دىيارىگەندە ۋە دۈزىنەۋە تېرۋانىنە ھەلە ۋە نەگۈنجاۋەكان: ..  
 ۱۵۵ ..... ھەنگاۋى سىيەم: گۇرپپى بېرگەندەۋە نەگۈنجاۋەكان بۇ بېرگەندەۋە ۋە ۋاقىيى  
 ۱۵۸ ..... ھەنگاۋى چۈرەم: گەشە بىدە بە بېرگەندەۋە ۋە ۋاقىيىيەكان .....  
 ۱۶۰ ..... قۇتۇلغۇ سىيەم: چارەسەرى ۋە ۋەلەمەكانمان بۇ فۇشار .....  
 ۱۶۶ ..... مۇدۋىلى سىيەم: بۇ كۆتۈرۈلگۈچى فۇشار لەناۋ دامەزراۋەدا!

۱۶۹ ..... بەشى سىيەم: ھەنگاۋەكانى كۆتۈرۈلگۈچى فۇشارەكان .....  
 ۱۷۱ ..... ۋەستاندى بېرگەندەۋە نەۋىستراۋەكان .....  
 ۱۷۵ ..... بۇ ئەنجامدانى چالاكىيەكان، تىكايە پەچاۋى ئەم خالانە بېگە: .....  
 ۱۷۶ ..... پەھىنانى (۱): تۆ لە چى قۇتۇلغۇچى؟ .....  
 ۱۸۰ ..... پەھىنانى (۲): پەھىنانى نىشانەكانى فۇشار .....  
 ۱۸۶ ..... پەھىنانى (۳): پەھىنانى فۇشارەكانت؟ .....  
 ۱۹۷ ..... پەھىنانى (۴): تۆمارى فۇشارەكانت .....  
 ۲۰۲ ..... پەھىنانى (۵): فۇشارەكانت سەركەتتۈرۈۋاتىمىز ۋە گۇرپپىيان .....  
 ۲۰۵ ..... پەھىنانى (۶): چۈن بىر دەكەيتەۋە؟ .....  
 ۲۰۸ ..... پەھىنانى (۷): كام بېرگەندەۋە ھىي تۆيە؟ .....  
 ۲۱۳ ..... پەھىنانى (۸): دىيارىگەندەۋەكان .....  
 ۲۱۷ ..... پەھىنانى (۹): بېرگەندەۋەكەت ھەلەسەنگەتە! .....  
 ۲۲۵ ..... پەھىنانى (۱۰): گۇرپپى بېرگەندەۋەكانمان .....  
 ۲۳۱ ..... پەھىنانى (۱۱): فرىاكەۋتىنى خىرا! .....  
 ۲۴۰ ..... پەھىنانى (۱۲): يارىي كۆتۈرۈلگۈچى فۇشار .....  
 ۲۴۳ ..... بەنەگەي تەۋاۋ (Mindfulness) .....

- ٢٤٧ ..... به شی چوار: نه خوشیه دهروونییه کانی پاش فشار و وه لآمی پرسیره کان
- ٢٤٩ ..... یه کهم: نه خوشیه کانی پاش فشار و زه بر:
- ٢٥٠ ..... که یسټک له باره ی له بیرچوونه وه ی پاش زه بر
- ٢٥٢ ..... نه خوشی گونجان!
- کاریگه ریه دهروونکومه لایه تییه کانی هیژشی کیمیایی له سه ر خیزان و خزمانی
- ٢٥٨ ..... قوربانیان
- ٣٦١ ..... نه خوشی فشاری پاش زه بر
- ٣٧٠ ..... کونیشانه ی دلی شکاو؟
- ٣٧٣ ..... دووهم: وه لآمی پرسیره کان سه باره ت به فشاری دهروونی
- 
- ٣٠١ ..... من سوپاسکراوم و نه وان جنیو به زه مکراو ده ده ن!
- ٣٠٣ ..... کۆتایی!
- ٣٠٥ ..... سه رچاوه کان



## درهختی فشارهکان!

که سیک دهگیرته وه، ده لیت پتویستم به ئامیریک بوو، چوومه لای دارتاشیک ههتا بۆمی دروست بکات. چوومه ژووره وه و داوام لێ کرد که ئامیره کهم بۆ چاک بکات. کاتیک مهوعیدی وه رگرتنه وهی ئامیره که هات، چووم ههتا ئامیره که وه ر بگرمه وه، به لام دارتاشه که وتی ئیشی یهک سهعاتی ماوه، ئه گهر چاوه پروان بکهیت، ئیستا بۆت تهواو ده کهم و بیبه وه.

ئه لیت کاتیک دانیشتم، له ناکاو ئامیری اشاره کاره بایه که ی شکا، ناچار بوو که به اشاره دهستییه که کاره که ی بکات، پاش که میک قاتی دووه می ئه و بینایه ی دارتاشه که ی تیدا بوو گپی گرت و هه موو مه ژغولی کوزاندنه وه ی ئاگره که بووین، ئاگره که کوزایه وه. پۆژ به ره وه درهنگی ده چوو، دارتاشه که خه م و بیتاقه تییه کی زۆر له سه ر روخساری ده بینرا، دیار بوو پۆژیکی ناخۆشی هه بوو، دوکانه که ش به هۆی بۆنی سووتان و دووکه له وه شوینی ئه وه نه ما بوو که کاری تیدا بکات! هه ولی دا کاره که ی من تهواو بکات، به لام کاتیک هه ستم کرد درهنگه و له بهر من ماوه ته وه، پیم وت وازی لێ بهینه، پۆژیکی تر دیمه وه بۆی. ئه ویش داوای لیبور دنی کرد و په یمانی دا به یانی کاره که تهواو بکات. کاتیک ویستم برۆمه وه، وتم، «بۆ له گه ل من نایه پته وه بنگه به نمه ماله وه، من سه یارم پیه»، به یه که وه رۆیشتی نه وه، به روخساریه وه



ديار بوو كه چهند بيزاره! كاتيك گه يشتينه ماله وه، دارتاشه كه وتی، «ده بئيت دابه زیت و چايهك بخویت پاشان برپوښته وه»، منيش له سهر شه قامه كه سهاره كه م راگرت و له گه لی دابه زیم. كاتيك به به كه وه به ره و مالیان ده پوښتین، له به رده م ده رگای مالیان دره ختيك هه بوو، دارتاشه كه چهند جار پك ده ستي هينا به لقه كانی دره خته كه دا و پاشان له ده رگای ماله وهی دا، كاتيك خيزانی ده رگاكهی كرده وه، پياوه دارتاشه كه بوو به كه سيكي ترا! به پوخساريكي كراوه وه سلأوی له خيزانی كرد و ماچيكي كرد و چووه ژوروره وه! نه ته هوت ئه و پياوه پيش چهند چركه يهك له مه و به ره، له ماله وه به پوخساريكي گه شاوه و ده روونتيكي نارامه وه هه لسوكه وتی ده كرد له گه ل منداله كان و خيزانی و منيش! هيچ كاريگه رييه كي كيشه كانی ئه و پوژهی پتوه ديار نه بوو. كاتيك چاكه مان خواره وه، داوام لښ كرد مؤله تم بدات برپوم، له گه لم هاته ده ره وه، به دهم پښگاوه كه به ره و لای ئوتومي پله كه ده پوښتین، سهر سوو پرمانی خو م له هه لسوكه وتی له ماله وه دهر بری و پرسيارم لښ كرد ئه وه چی بوو كه ده ست هينا به لقه كانی ئه و دره خته ی به رده م ماله وه؟ دارتاشه كه وتی: «ئه وه دره ختی فشاره كانمه، كاتيك له كار ده گه پښمه وه، هه موو ئه و ناخو شيانه ی هه مه به لقه كانی ئه و دره خته وه هه لیان ده واسم و نايان به مه ماله وه.» خيزان و منداله كانم بيزار ناكه م به كيشه كانی سهر كار!

**ئهمه تروپكي بنه ماكانی كونترولی فشاره!**



## پیشہ کی

ٹامانچ و ہولی مرؤف لہ سہر زہوی بق ژیانہ بہ «بہختہ وہری»  
و دور لہ کیشہ و گرفته کان، ہموو بق ئوہ ہول دہدن کہ  
دہروونیکئی ئاسوودہ و ئارامیان ہہ بیت و لہ خہم و دلہ پاوکی  
بہ دور بن. چی لہوہ گرنگترہ کہ لہم ژیانہ دا بہختہ وہر بژیت؟  
چیژ لہ ژیان و خۆشیہ کانی وہر بگریٹ! کہ مترین نا ئارامی و  
ناخۆشیت ہہ بیت! ئایا شتیکئی زیاتر لہ ومان دہویت لہم ژیانہ دا؟  
بیگومان نہ خیر!

ئہم کتیبہ باس لہ بابہ تیک دہکات کہ لہ گہل نا ئارامی و دلہ پاوکی  
و خہم کیدا بہیہ کہوہ دین، «فشاری دہروونی»، ئو شتہی کہ  
ہموو سکالامان ہہیہ لہ بارہیہ وہ؛ بابہ تیکہ لہ ہموو کات و  
ہموو شوینیک ئامادہیہ، تیکہل بووہ بہ ژیانمان، پھیوہستہ بہ  
چہمکی «سہرکہ و تن» وہ، کہ ئاوات و ئومیدی مرؤفہ کانہ.

چارہ سہر و کۆنترۆلکردنی فشارہ کان پیویستیہ نہک زیادہ،  
داواکاریہ نہک پیشنیان، واقعیہ نہک خہال، ہولدانہ نہک  
ئاواتخواستن، سہرکہ و تن نہک شکست، بہ ہیزیہ نہک لاوازی،  
گہشہ کردنہ نہک سستبون، بہردہ وامییہ نہک وستان، دروستییہ  
نہک نہخۆشی...

ہولدان بق کۆنترۆلکردنی فشارہ کان ئومیدی زۆریکہ لہ  
مرؤفہ کان، ہولدان بۆی و تاقیکردنہ وہی ریگاگان، کردہیہ کی



بەردەوامی تاکەکانی کۆمەلگەی مرقفایه‌تییه به درێژایی میژووی بوونی مرقف، کاتیک قابیل هابیلی برای کوشت، تووشی فشاریکی دەروونی توند بوو! لەو پۆژەوه هەتا ئەمەرق مرقفەکان لەگەڵ فشارەکان ژیان دەکەن، فشارە بەردەوام و کورتخایەنەکان، فشارە ناوەکی و دەره‌کیه‌کان، فشارە کۆمەلایه‌تی و خیزانییه‌کان، فشارەکانی شوینی کار و گۆپانکارییه‌کان... جا چی هەیه لەم ژیانەدا فشارمان تووش نەکات؟ کوئ هەیه فشاری لی نەبێت؟

ئەم کتێبه‌ی بەردەستت بۆ تۆیه هەتا فشارەکانت کۆنتڕۆل بکەیت و کاریگەرییه نەریتی و بەهیزەکانی کەم بکەیتەوه، هاوڕێیه‌کی ڕێگه‌یه هەتا چیتەر کێشه‌کان و فشارەکان ژیا‌نت تێک نەدەن، ڕێنماییه‌کیه‌ بۆ مامەلەکردن لە کاتی بوونی فشاردا، ڕێبه‌ریکه بەره‌و دەروونناسووده‌یی... لە خۆیندنه‌وه‌ی زانیاری وەر ده‌گریت و به‌جێبه‌جێکردنی بنه‌ماکانی ده‌تکاته‌ کەسیک که‌متر فشارەکان لەسەرت کاریگەر بن... سوپاس بۆ به‌خشینی کاتی خۆت به‌ خۆت و به‌ نوسەر!

کتێبه‌که‌ لە دۆخیکێ تایبه‌تی فشاراویدا نووسراوه! لە سه‌رده‌می بلاوبوونه‌وه‌ی نه‌خۆشیی کۆرۆنا (کۆفید ١٩)، کاتیک خەلکی کوردستان لە که‌ره‌نتینه‌دا بوون، لە وەرزیکی پڕ لە جوانی و ه‌کوو به‌ه‌اردا ه‌موو له‌ مال مانه‌وه و نه‌چوونه‌ ده‌ره‌وه‌ بۆ گه‌شت و سه‌یران، واته‌ ه‌م ترسی تووشبوون و نا‌په‌حه‌تی مانه‌وه‌ له‌ مال و بێه‌شبوون له‌ خۆشییه‌کان به‌یه‌که‌وه‌ کۆ بوونه‌وه‌. پلانی نووسین و سه‌رچاوه‌کانی نووسین ئاماده‌ کرابوون و له‌ ماوه‌ی ئەو چل پۆژه‌ی که‌ره‌نتینه‌دا ئەم کتێبه‌ له‌دایک بوو! لەبەر ئەوه‌ی له‌گەڵ فشارەکان لەدایک بووه، ئومێد وایه‌ بتوانیت چاره‌سه‌ری پێ بێت.



## هیلکاری به کارهینان

### ئامانج:

ئامانجهكانى نووسىنى ئەم كىتپە زۆرن، بەلام ئامانجى سەرەكىى برىتپىيە لە «زىادکردنى سەرچاوهكانى تاك بۆ خۆگونجاندن لەگەل فشار و كەمکردنەوهى كاریگەرپپیهكانى.» بەو ئاراستەیهش داپژراوه و نووسراوه هەتا زۆرتەرىن یارمەتیی تاك بدات بۆ كەمکردنەوهى فشارهكان و لاوازکردنى كاریگەرپپیه نەرىنپپیهكانى.

### بۆ كى نووسراوه؟

هەموو مەرفەئىكى پینگەیشتوو سوود لە كىتپەكە وەر دەگریت و بۆ خەلكى بەگشتى نووسراوه، نەك تەنها بۆ توێژىكى تاپەت، هەموو خاوەن پېشە و پەسپۆرپپیهك پتویستپپیهتى، خویندەوار و نەخویندەوار، هەركەسێك كە گەیشتۆتە تەمەنى پینگەیشتووئى و قوناغى نەوجهوانپپى تپپهپاندوو! منداڵان و نەوجهوانان ناتوانن سوود لەم كىتپە وەر بگرن چوونكە ئەوان خاوەنى توانا و لپپهاتووئى جیاوازن و پتویستە بە شپۆزائى تر بۆیان بنووسرپپت و پتپماپپى بكړن!

### پىكهاته:

كىتپەكە لە چوار بەشى سەرەكى پىك هاتوو، بەم شپۆهپپه:



بەشى يەكەم: باسى فشارى دەروونى كراوه بەگشتى، لە پروى كاردانەوهكانمان و كاريگەرەكان لەسەر دروستبوونی فشارەكان، تاييدا ئاشنا دەبیت بە جۆرەكانى فشار، نیشانە جەستەى و دەروونىيەكانى فشار، ١٦ ستراتیجى خۆگونجاندنى دروست! ٨ ستراتیجى نادروستى خۆگونجاندن، لەگەل ١٨ ميكانيزمى بەرگرى! ھەروەھا ٨ ھۆكاری كاريگەر لەسەر فشارەكان باس كراون.

بەشى دووهم: باسى چۆننىيەتى چارەسەرى فشارەكان كراوه بە شتوویەكى تىزورى! لەم بەشەدا بە سوودەكان و پىگاكانى كۆنترۆلى فشارەكان ئاشنا دەبیت. ٦ قوناغى گۆرپانكارى و ٨ بنەما بۆ گۆرپانكارى باس كراون، پاشان باسى سى قوناغى چارەسەرى فشارەكان كراوه؛ چۆن فشارەكان كەم بكەینەوه، بىركردنەوهى نادروست بگۆرپن، لەگەل پىنمايى كردارى بۆ كەمكردنەوهى نیشانەكان و كاريگەریيەكانى فشار. ھەروەھا باسى كاريگەریيى بىركردنەوهكان و ١٠ تىكچوونى ھزرى كراوه.

بەشى سێھەم: بەشى كردارىيى كۆتەكەى و لە ١٢ پاهێنان پێك ھاتوو لەسەر بنەمايەكى ریزبەندى، ھەتا لەو پێگەىو ھەتوانیت پاهێنان بكەیت لەسەر كۆنترۆلكردنى فشارەكانت. ئەم بەشە چالاكى و ئەنجامدانە و دەبیت خۆت چالاكییەكان ئەنجام بدەیت.

بەشى چوارەم: لەسەر شىوازی پرسىيار و ھەلام باسى دوو بابەت كراوه! يەكەم نەخۆشییە دەروونىيەكان، كە بە ھۆى فشار يان زەبرى دەروونىيەو ھەتوانى مرۆف دەبن باس كراون. ھەلامى ئەو پرسىيارەت دەست دەكەوێت كە ئايا «دلى شكاو ھەيە؟» دووھمىش بریتیيە لە ھەلامى چەند پرسىيارىكى دووبارە لەسەر فشارى دەروونى. لەوانەى لەم بەشەدا ھەلامى زۆربەى پرسىيارەكانت دەست بكەوێت!





### چۆنییه تیی به کارهێنان،

باشترین شیواز ئه وه یه که وه کوو هه موو کتییکی تر له پێشهکیه وه به ریزبه ندی بخویندریته وه، سه ره تا له به شی یه که م و دووهم به باشی تیگیه، پاشان بچیه سه ره به شی سییه م. ئه گهر پێویستی کرد چهند جاریک به شی یه که م و دووهم بخوینه وه، چونکه ئه وانه بئه مای سه ره کین بۆ کتیه که و به شه کردارییه که ی. به شی چواره م زۆر سوودبه خشه هه تا بزانیته ئایا فشاره کان تووشی نه خووشی و گرفتیان کردوویت یان وه لامی پرسیاریکت ده ست بکه ویت که له به شه کانی تر دا ده ستت نه که وتوو. به لام بۆ که سیک که بیه ویت به خیرایی سوود له کتیه که وه ر بگریته و نه یه ویت هه مووی بخوینیته وه، ئه وه ده توانیت راسته وخو بچیه سه ره به شی سییه م و راهیانه کان ئه نجام بدات، له هه رشوینیک پێویستی کرد ده توانیت بگه ریته وه بۆ به شه کانی تر، به و شیوه یه ی که له به شه که دا ئاماژه ی بۆ کراوه.

له هه ردوو باره که دا، گرنگه که به شی سییه م چهند جاریک ئه نجام بدهیت له ماوه ی سالی یه که می کۆنترۆلی فشاره کاند، هه تا فیری کۆنترۆلی فشاره کان ببیت!

### دانانی پلانی کۆنترۆلکردنی فشاره کان،

دانانی پلان بۆ کۆنترۆلی فشاره کانت به شیکه له زیادکردنی سه رچاوه کان! له بهر ئه وه پێش ده ستکردن به خویندنه وه (ئه گهر مه به ست له خویندنه وه ی بریتی بیت له کۆنترۆلی فشاره کان)، سه ره تا پلانی که دابنێ وه کوو به رنامه یه که بۆ کۆنترۆلکردنی فشاره کان، ده توانیت سوود له م خالانه وه ر بگریته بۆ داڕشتنی پلانه که ت:



- ئامانجەكەت لە كۆنترۆلكردنى فشارەكان بنووسە!
- كات چەندە بۇ خۆت دادەننیت بۇ كۆنترۆلى فشارەكانت؟
- ئایا چەندە كاتت دەویت بۇ خویندەووە و جیئەجیكردنى ئەم ككتیبه.
- قوناغەندى بكة بۇ كۆنترۆلى فشارەكان، بۇ نموونە سەرەتا خویندەووەى ككتیبهكە، ئەنجامدانى پاهینانەكانى ناو ككتیبهكە، دووبارە ئەنجامدانەووەى ئەو پاهینانەى پتویستە، دووبارە هەلسەنگاندنى خود...
- سەرچاوە پتویستەكان بۇ كۆنترۆلى فشار دیارى بكة؛ پارە، هاوكارىی كۆمەلايەتى، خویندەووەى زیاتر...

### زاراوەكان:

- لە ككتیبهكەدا هەول دراوہ كە وشەى كوردى بەكار بهینرنیت بۇ زۆربەى زاراوەكان، بەلام لەوانەىە خوینەر تووشى گرفت ببیت كاتىك پووبەپرووى چەند زاراوہىەك دەبیتەووە، هەرچەندە لەناو نووسینەكەشدا هەندىك پوون كراونەتەووە، بەلام لىرەدا چەند زاراوہىەكى زۆربەكارهاتوو دادەننن، ئەگەر ببینتان، ئەووە مەبەستەكەى بەو شتوہىەىە كە لىرە دانراوہ:
- دلەپراوكى: مەبەست لىتى قەلەقىيە (Anxiety)
- هەلچوون: مەبەست لىتى هەستوسۆزە، واتە عەواتىف (Emotions)، لە هەندىك شوینى ئەم ككتیبهدا لەجیاتى هەلچوون، وشەى هەست بەكار هاتووە!
- خۆگونجاندن: مەبەست لەم دەستەواژەىە بەرامبەرە بە هەلكردن و گونجاندن لەگەل فشارەكاندا (Coping)
- پەفتار: لىرەدا مەبەست لە هەر هەلسوكەوتىكە كە تاك بەكارى دەهیننیت لە پووكارى دەرەكى بىت وەكوو جوولەكان یان ناوہكى بىت وەكوو هەلوئىستىك یان خوویەكى تاییەت. واتە مانایەكى فراوانى هەىە. (Behavior)

## بەشى يەكەم

### تىگەيشتن لە فشارى دەروونى

تىگەيشتن لە فشار و كاريگەرييەكانى بنەمايەكى سەرەكئىيە  
لە كۈنتەپۈلكردىنى فشارە دەروونىيەكانمان. لەم بەشەدا پىئاسەى  
فشار و زەبرى دەروونى دەكەين و جۆرەكانى فشار پوون  
دەكەينەو، كاردانەوكان و شىتۈزى خۇگونجاندنمان لەگەل  
فشارەكان باس دەكەين. ئامانچ لەم بەشە تىگەيشتنە لە فشار  
لە سەرچەم لايەنەكانىيەو، چوونكە ئەم ھەنگاۋە زۆر پىئويستە  
بۇ تىگەيشتن و پزگاربوون لە كاريگەرييەكانى فشارى دەروونى.

Comprehensive Stress Management





## تېگە يىشتىنمان بۇ فشار

كاتىك تووشى پووداويك دەبين چۆن فشارهكان دروست دەبن؟  
يەككە لە تېروانىنە دروستەكان بۇ خۆگونجاندن لەگەل فشار و تېگە يىشتن  
لېي لەلايەن زانا (لازاروس) هوه دانراوه. لازاروس پتي وايە كە فشار لە ئەنجامى  
ناسينە هوه و تېگە يىشتنى تاكە لەهوى كە داواكارىيەكان (Demand) زۆرتەن لە  
سەرچاوه بەردەستەكان! لە دەرئەنجامى ئەم تېگە يىشتنەدا، داواكارىيەكە بە  
مەترسى دەزانریت ياخود نا، پاشان ئەوه ديارى دەكات كە ئايا خۆگونجاندن  
لەگەل ئەم دۆخە نوێە چەندەي پتيوستە و دەبیت چۆن بێت.

خۆگونجاندنیش ئەو رەفتارانەن كە دەگيرنە بەر بۇ وەلامدانە هوى  
كيشەكە. بۇ نموونە قوتاببيەك تاقىکردنە وهيهكى قورسى كۆتايى هەيه و  
هەست بە فشار دەكات، لە وەلامى ئەم كيشەدا دەيهوئيت پتيگەيهك  
بدۆزێتە وه بۇ خۆگونجاندن لەگەل فشارەكەدا. جا ئەو خۆگونجاندنە  
كارکردن بېت لەسەر كيشەكە يان هەلچوونەكانى پەيهوئيت بە  
كيشەكەوه. ئەو هەنگاوانەي دەينيت بۇ كەمکردنە هوى فشارەكەي،  
ئەوه پتي دەوتریت خۆگونجاندن.

بۇ ئەوهي سترا تيجەكانى خۆگونجاندن بەكار بهيتيت، پتيوستە  
سەرەتا تېگە يىشتن (پتيانين) پروو بدات بۇ داواكارىيەكە كە پرووبە پروومان  
بۆتەوه. لازارۆس باسى سى گروپ لە تېگە يىشتنى كرددوه و پتي وايە  
بەم سى ئاستەدا تيدەپەرين:



- **تېگەيشتنى يەكەمى (Primary appraisal):** راستەوخۇ كاتېك تووشى پرووداويك دەيىت، تاك بېيار دەدات كە ئايا ئەو پرووداوه چەندېك مەترسىي ھەيە، ھەروەھا دەرئەنجامەكانى ئەو پرووداوه چىن؟ واتە يەكەم لېكدانەوھيە بۇ پرووداوهكە بەو كەرەستانەي كە ھەتە و بەردەستن و دەيانزانيت.

- **تېگەيشتنى دووھى (Secondary appraisal):** دواي ئەوھى تېگەيشتنى يەكەم پرووى دا و پېژەي مەترسىي پرووداوهكە ديارى كرا، لېرەدا تاك دەيىت بزانيت كە ئايا سەرچاوهي پتويستى ھەيە بۇ پرووبەروونەوھى ئەم كېشەيە؟ واتە لېكدانەوھ دەكات بۇ بوونى سەرچاوهكان و لەسەر ئەو بنەمايەش خۇگونجانندن ديارى دەكرېت كە چۆن يىت.

- **دووبارە تېگەيشتن (Reappraisal):** كاتېك ھەول درا وەلامى مەترسىيەكە بدرېتەوھ و خۇگونجانندنەكان كران، يان بۇ ئەوھى بتوانن بەسەر داواكارىيەكەدا زال بىن، دووبارە تېگەيشتن پروو دەدات بۇ ئەوھى بزانرېت ئايا خۇگونجانندنى تر پتويستە. واتە پاش ئەنجامدانى ستراتىجەكانى خۇگونجانندن، دووبارە پياچوونەوھ دەكات بۇ پرووداوهكە كە چىي تىرت پتويستە؟ ئەگەر پتويستى كرد دووبارە ميكانيزمى تر دادەيىت بۇ خۇگونجانندن.

ھېلكارىي ژمارە (۱) برىتيە لە وئەنەيەكى پروونكرنەوھ سەبارەت بە مۇدېلى تېگەيشتن لاي لازارۇس، سەبارەت بە كەسېك كە دەپەويىت وتار بۇ گروپىك لە خەلک بدات. وئەنەكە پروونى دەكاتەوھ كە چۆن ئەو سى ئاستەي تېگەيشتن پروو دەدات و كەي كۆتايىان پىن دېت!





## یه کهم: پیناسه و داتاگان له سهر فشاری دهروونی

### فشاری دهروونی چییه؟

زور جار کاتیک باسی نه خزشییه دهروونییه کان دهکریټ، ئاماژه بۆ بوونی هۆکار دهکریټ و به تاییه تییش ئه و فشارانه ی دهکهونه سهر مرۆف. به دلنیا ییه وه هه موو جوړه فشاریک کاریگه ری له سهر باری دهروونی مرۆف ده بیټ، لیږه وه باس له فشاری دهروونی ده که یه به هه موو جوړه کانیه وه و سه ره تاش باس له خودی فشار ده که یه.

هانس سیلټیه (Hans Selye): یه کهم که سه له په نجاکانی سه ده ی رابوردو و باسی فشاری کردو وه و له کتیه که یدا به ناوی (The Stress of Life) به م شیوه یه پیناسه ی دهکات: «وه لامدانه وه ی ناتاییه تمه ندی لاشه یه بۆ هه ر داواکارییه ک بۆ گۆرانکاری». ئه م زانایه زیاتر له پرووه بایۆلۆجیه که وه پیناسه ی فشار دهکات. هه روه ها لازاروس (Lazarus) پیناسه یه کی تری هیناوه بۆ فشار که به برۆای ئه و فشاری دهروونی کارلنککردنی سه رجه م لایه نه کان و فاکته ره کان دهگریته وه وه کوو وروژینه ر، وه لامدانه وه، تیگه یشتنمان بۆ مه ترسی، شیوازی خۆگونجاندن، به رگرییه دهروونییه کان و ژینگه ی کومه لایه تی.

ناساندنی فشار کاریکی سانا نییه، له بهر ئه وه ی بۆ چه ندین مانای جیاواز به کار دهه یتریټ، به گشتی ده توانین بلیټن بۆ سی واتا به کار دیت:





- وروژینه ره که (Stimulus): واته ئه و شته ی که بۆته هۆی فشاره که، ده توانین به کوردی به فشاره یته ر (stressor) بیناسین. بۆ نمونه کاتیک به که سیک ده لئین هیچ فشاریکت هه بووه یان هه یه؟ وه لام ده داته وه و ده لیت: «به لئ، به یانی تاقیکردنه وه م هه یه»، یان «کێشه ی خیزانیم هه یه»، یان «نه خۆشم!» وشه ی فشار بۆ ئه م کێشه و گرفتانه به کار دیت.

- وه لامدانه وه که (Response): وه لامدانه وه دەرروونی و جهسته ییه کانمان ده گرته وه. بۆ نمونه کاتیک نیشانه کانێ فشارمان هه یه وه کوو ده لکوته، ده لراوکی، سه رئیشه ... ده لئین تووشی فشار بووین! واته ئه و کاردانه وانه ش هه ر پێیان دهوتریت فشار.

- وه کوو پرۆسه یه که (Process): هه ندیک جاریش به کۆی پرۆسه که له دروستبوونی وروژینه ره که وه هه تا وه لامدانه وه کانمان پێی دهوتریت فشار.

ده توانین به گشتی به م شیوه یه فشار بناسین: «بریتیه له پووداوێک که پوو ده دات و مه ترسییه بۆ سه ر لایه نی ته ندروستی جهسته یی یان دەرروونی تاک.» واته هه رشتیک که پوو ده دات و کار ده کاته سه رمان و کاردانه وه جهسته یی و دەررونییه کانمان بۆ دروست ده کات، پێی دهوتریت فشار.

### جۆره کانێ فشار

فشاری دەرروونی چه ندین سه رچاوه و هۆکاری هه یه، ئه و پووداوانه ی که ده بنه فشار هه مه جۆر و جیاوازن، به گشتی ده توانین بڵین که فشاره کان دوو جۆرن:



### فشاره ناوه کیهکان:

ئەو فشارانەن کە بە ھۆی بیرکردنەوە و ھەلچوون و تێڕوانینەکانمانەو تووشمان دەبن. بەشێکن لە کەسیتی تاک. واتە زیاتر پەیوەستن بە تیگەیشتن و کاردانەو ھێ ئیمە بۆ ڤووداوەکان و چواردەورمان. ئەمەش سەرچاوەکەی بریتیە لە:

- پێشبینی ناواقیعیەکانمان بۆ ژیان و خۆمان و داھاتوو و ئەوانی تر.

- دوودلی و دلەڤاوکی دەربارەی داھاتوو.

- سەرزنشتکردنی خود.

- بیرکردنەو ھێ نەرتینی و پەشبینانە.

- زەبرەکانی تەمەنی مندالی و گریڤ دەروونیەکانی ناخمان.

زۆر جار ڤووداوەکان ئاسایین، بەلام تێڕوانینەکان ھێندە ھەلەن دەیکەنە فشاریکی گەورە لەسەرمان، بۆ نمونە کاتیک کەسێک لە شویتیک قسەیک دەکات و ئیمە وا لێکی دەدەینەو کە ئەو کەسە مەبەستی ئیمە، لە کاتیکدا ھێچ پەیوەندیی بە ئیمەو نییە! ئەمەش دەبیتە ھۆی بەردەوام بیرکردنەو و دلەڤاوکی لە قسەکە و کەسەکە، دەرئەنجام سەرچەم کاردانەو ھێ فشارمان دەبیت، بەبێ ئەو ھێچ ڤووداوێک بەرامبەر بە ئیمە ڤووی داویت.

### فشاره دمره کیهکان:

سەرچەم ئەو فشارانەن کە بە ھۆی کێشەیک یان ڤووداوێک لە ژیانماندا ڤوو دەدەن و لە خوارەو ھێ باسمان کردوون.



### گۆرپانکاراییه کان:

ئەو گۆرپانکاراییه گەورانهی که له ژيانماندا پروو دەدەن دەبنه فشار بۆ ئێمه. وهکوو:

- دەستکردن به کار و پيشه يه کي نوێ.
- پزويشتن بۆ قوتابخانه يه کي تر.
- سه ره تاي چوونه زانکۆ يان په يمانگا.
- چوونه ناو ژياني هاوسه رگيري.
- گۆرپيني شوێني نيشته جيپوون.
- شکانی کۆمپيوته ر.
- له کارکه وتني مۆبايل.
- زياني ئابووري و قه رزداربوون.

### خيزانييه کان:

- ئەو کيشه و گرفتانهی له ناو خانه واده دا پروو دەدەن، بۆ نمونه:
- ده مه قالي و شه ر له گه ل هاوسه ر.
  - په يوه ندييه کي باشت له گه ل دايباب يان مندا له کان نه بيت.
  - مندا له کانت بگه نه ته مه ني نه وچه واني و تووشي گرفت ببن.
  - بووني مندا ليک که کيشه ي ته ندروستتي هه يه.
  - کيشه ي دايباب له سه ر چۆنييه تي په روه ده کردني مندا ل.
  - کيشه له گه ل خزمانی هاوسه ر!

### پيشه:

- چه ندين فشار هه ن په يوه ستن به پيشه و کاره که مانه وه، که شوێن يان جوړی کاره که هۆکارن، وهکوو:
- پڕۆژه ی زۆر و فريانه که وتني کاره کان.
  - دواکه وتني مووچه.
  - کاری زۆر و بووني کاتي که م.



- کارکردن بۆ ماویەکی زۆر.
- جیاکاری و گالتەپیکردن لەلایەن هاوپیشتەکانەوه.
- بوونی کێشە لەگەڵ هاوپیشتەکان یان بەرپێوەبەر.
- کۆمەلایەتیەکان:
- مەبەست لینی بەشداریی کۆمەلایەتی و بۆنە کۆمەلایەتیەکان
- و پەیوەندییەکانە، کە لەوانەیە ببێتە هۆی فشار بۆ ئێمە، ئەمەش
- چەندین نموونەی هەیە:
- بەشداریکردن لە ئاھەنگ و بۆنەی قەرەباڵغ.
- بانگێشتت نەکەن بۆ بۆنەیەک.
- ڕووداویکی نەخواراوە کە ڕوو دەدات لەناو بۆنە کۆمەلایەتیەکان.
- مردنی کەسێک.
- جیاوازیی بیروباوەڕ و تێڕوانین لەگەڵ کەسانی نزیک.
- دەنگی بەرزێ درۆسی.
- کۆمیتێکی خراپ بۆ پوشتەکەت!
- کیمیایەکان:
- بەکارھێنانی ماددەی ھۆشبەر.
- زۆرخواردنەوی مەی.
- جگەرەکێشان.
- جەستەیی و تەندروستیەکان:
- ئەو ڕووداوانە کە پەیوەستن بە لاشە و پێداویستیە بایۆلۆجییەکانەوه،
- ئەمیش ئەمانە دەگرێتەوه:
- تیرخەونەبوون و نەخەوتن بە گوێرەیی پتووست.
- برسیتی.
- زۆر وەرزشکردن.
- ژيانیکی دووبارەیی پوژانە.



- نەخۆشکەوتن.

ژینگەییەکان:

ئەر کێشەکانی که پەيوەستن بەو ژینگەى که تايیدا دەژیت،

و هه‌كوو:

- ساردیی که شووه‌وا.

- گهرمی له هاوریندا.

- پیسبوونی ژینگه.

- ژاوه‌ژاوی ترافیک.

- قهره‌بالغی رینگاوبان

- دواکه‌وتنی گه‌شتی فزۆکه.

- نه‌بوونی ئاساییش و ئارامی.

- نه‌بوونی کاره‌با و ئاو و خزمه‌تگوزاری.



«فشارەکان هه‌مه‌چه‌شن و چواره‌وریان داوین!»



### زەبری دەروونی:

کاتیک لە پێناسەی فشار تیگەشتین، ئەو ئیستا پێویستە بزانی زەبری دەروونی چیه؟ زەبری دەروونی بریتییه لە ڕووداویکی مەترسیدار که لە دەرهوێ چاوه‌ڕوانییه‌کانی مرقه‌! لە هه‌مان کاتدا مەترسی ده‌خاته سه‌ر ژیا‌نی تاک یا‌ن که‌سیکی نزیک، وه‌کوو کاره‌ساتی سروشتی، جه‌نگ، کاره‌ساتی ئوتومبیل.

واته‌ زیانیکی گه‌وره‌ ڕوو ده‌دات بۆ خودی که‌سه‌که‌ یا‌ن شایه‌ت‌حال ده‌بێت بۆ کاره‌ساتیکی مەترسیدار، بۆ نموونه‌ مندا‌لیک کاتیک ده‌ست‌ڕێژی سیکسی ده‌کرێته‌ سه‌ر یا‌ن که‌سیک له‌ کاره‌ساتیکی ئوتومبیلدا سه‌رنشینیکی ته‌نیشتی ده‌مریت. ئەم ڕووداوانه‌ له‌ناکاو و چاوه‌ڕوانه‌کراون و که‌سه‌که‌ تووشی شله‌ژانیکی گه‌وره‌ ده‌که‌ن. زۆر ڕووداو ده‌بێته‌ ه‌ۆی زەبری دەروونی، ئەم‌ه‌ش چه‌ند نموونه‌یه‌ک:

- له‌ده‌ستدانی له‌ناکاوێ که‌سیکی نزیک یا‌ن مردنی به‌ شێوه‌یه‌کی توندوتیژانه‌.

- ڕووداو و کاره‌ساتی ئوتومبیل و پێگاوبان.

- کاره‌ساته‌ سروشتیه‌کان، وه‌کوو بومه‌له‌رزه‌ و لافاو و گه‌رده‌لوول.

- ه‌یرشی تیرۆریستی.

- کاره‌ساته‌کانی جه‌نگ.

- ه‌یرشی جه‌سته‌یی، وه‌کوو گولله‌لێدان و کوشتن

- ه‌یرشی سیکسی، وه‌کوو ئەنجامدانی کرده‌ی سیکسی به‌زۆر.



### جیاوازی نێوان فشاری دەروونی و زەبری دەروونی

ئەم دوو دەستەواژەیە بەردەوام لەگەڵ یەکەن و بەیەکەوهن! لە پێناسەکانەوه کەمێک لە جیاوازی نێوان ئەو دووانە تیگەیشیت، دەتوانین بە دوو خال جیاوازی نێوانیان بکەین:

- لە فشاردا، تۆ دەتوانیت کاریک بکەیت دەربارەی بارودۆخەکە، واتە دەتوانیت گۆرانکاری بکەیت، بەلام لە زەبردا، تۆ ھەست بە نەبوونی یارمەتی دەکەیت دەربارەی گۆڕینی دەرئەنجام، لەبەر ئەوەی کە چاوەڕواننەکراوە و ناتوانیت لێی رابکەیت.

- دەتوانین بڵێین مەبەست لە فشار ڕووداوە کەم مەترسییەکانن و زەبریش ڕووداوە مەترسیدارەکانن. فشار مەترسییەکی کەمە یان نییەتی بۆ سەر ژیاڵی تاک، بەلام زەبر مەترسییە بۆ سەر ژیاڵمان.



## جهنگ و کاریگه‌رییه ده‌روونییه‌کانی

جهنگ یه‌کیکه له دیارده مرۆیییه‌کان و میژووی مرۆفایه‌تی پریه‌تی له جهنگ و شهر له‌تیو مرۆفه‌کاندا. جهنگیش چه‌ندی‌ن قوربانییی له‌ده‌که‌وتنه‌وه، زۆربه‌ی کات قوربانیه‌یه ده‌روونییه‌کان له قوربانیه‌یه مرۆیییه‌کان و کوشتن کاریگه‌رت‌ر و به‌نازارترن!

له‌ماوه‌ی پابوردوودا ئه‌م ناوچه‌یه و کوردستانیش له‌ناو جهنگ و شهرێ له‌ناوبه‌ردا ژیاوه و چه‌ندی‌ن قوربانییی له‌ده‌که‌وتنه‌وه، لی‌ره‌وه ده‌بی‌ت له‌کاریگه‌رییه ده‌روونییه‌کانی جهنگ تی‌بگه‌ین و خۆمان له‌گه‌لیان بگۆنجی‌نین.

### مردن تاکه قوربانی نییه!

وته‌یه‌کی جوانه که وتراوه «ئه‌نجامه‌کانی شهر له‌خودی شهر پڕووخینه‌رتن»، جهنگ چه‌ندی‌ن قوربانییی له‌ده‌که‌وتنه‌وه، هه‌ر له قوربانییی مرۆیی و تی‌کدانی ژێرخانی ئابووری، هه‌تا ده‌گاته‌ شێواندنی پیکهاته‌ی کۆمه‌لایه‌تی و کاریگه‌رییه ده‌روونییه‌کانی له‌سه‌ر تاکه‌کان.

له‌به‌ر ئه‌وه‌ مردن ته‌نها به‌شی سه‌ره‌وه‌ی قوربانیه‌یه‌کانه و دوا‌ی جهنگ چه‌ندی‌ن قوربانێ ده‌ر ده‌که‌ون که له‌مردن و له‌ناوچوون خراپ‌تر و مه‌ترسیدارترن. کاریگه‌رییه ده‌روونی و کۆمه‌لایه‌تییه‌کان هێنده زۆر و مه‌ترسیدارن، که چه‌ندی‌ن سال پتویسته هه‌تا لی‌یان ده‌رباز بین و چاره‌سه‌ریان بکه‌ین.





### سەربازان و هاوولاتیان:

کاریگەرییە دەروونییەکانی جەنگ بۆ سەر هەردوو لایەنی سەربازان و هاوولاتیان هەیە و بە پێژەی جیاواز و شیوازی جیاواز! سەربازان راستەوخۆ پووبەپووی کارەساتەکان دەبنەوه، بەلام هاوولاتیان پووبەپووی لیکەوتە مەژێهەکانی وەک ئاوارەبوون، بێلانی و لیکەوتە ئابووری و کۆمەڵایەتیەکان دەبنەوه، کە دەبنە هۆی فشار و زەبر بۆ هاوولاتی. لێرەوه دەبینین کاردانەوه و کاریگەریەکانیش جیاوازن. تەریکی ئێمە زیاتر لەسەر کاریگەریەکانی جەنگ لەسەر هاوولاتیان.

### کاریگەرییە دەروونییەکانی جەنگ کامانەن؟

فرۆید دەڵێت، «بە درێژایی میژوو ئەگەر مەرووف دۆژمنەکی بە شیوەیەکی ماددی نەکوشتبێت، ئەوا هەولێ داوه پۆچی بکوژێت، بە شیوەیەکی بێترسیتێت کە نەیهوێت و نەتوانێت جاریکی تر لەبەرامبەریدا هەلبستێتەوه.»

بە گۆڕەری داتاكانی پێکخراوی تەندروستی جیهانی، «نزیکی ١٠٪ی ئەو کەسانەی تووشی کارەسات بوون تووشی نەخۆشی دەروونی مەترسیدار دەبن و نزیکی ١٠٪ی تریان زەبرەکان کار دەکەنە سەر توانای کارکردن بە شیوەیەکی گونجاو»، جەنگ چەندین کاریگەری دەروونی دروست دەکات، بەگشتی لەم چەند خالەدا کورتیان دەکەینەوه:

- نەخۆشی خەمۆکی: کە دەبێتە هۆی دلتەنگی و بێهیزی و ئیکچوونی خەو و خواردن و متمانەبەخۆبوون و لاوازی لە بپاردان و...

- دڵپاوی: کە لە چەندین شیوەدا خۆی دەر دەخات و باوترینیان بریتیە لە فۆبایەکی زۆر، کە تاک زۆر جار لەو شتە دەترسێت کە پەيوەندیان بە جەنگەوه هەیە و دڵپاویکی دەبێت بەرامبەر زۆربەي کار و چالاکیەکانی ژيان.



- شلّه ژانه کانی فشاری پاش زهبر: ئه و که سانه ی که راسته وخۆ له تێو کاره ساته کاندای ده بن، تووشی چهند بێزارییه ک ده بن که په یوه ندیی هه یه به بیرکه و تنه وه ی کاره ساته که و ترس و تۆقینیکی زۆر و خۆبه دوورگرتن له هه رشتیک که په یوه ندیی به کاره ساته که وه هه یه، له گه ل تیکچوونی خه و و ته رکیز و هه لچوونه کانی.
- نه خۆشییه ده روونجه سته ییه کان: بۆ نموونه بوونی ئازاری درێژخایه ن که هه یج هۆکارێکی جه سته یی نییه بۆ ئه و ئازاره.
- کارکردنه سه ر که سیتی تاک: بۆ نموونه په ره پیدانی کولتووری توندوتیژی و توو په یی و داڕووخانی ده روونی.



## فشاراویترین ولاتانی دنیا!

له راپورتیکې سالی ۲۰۱۹ ټایپه تی کومپانیای گالوپ (Gallup)، به ناوی راپورتی جیهانی هه لچوونه کان (Global Emotions Report)، ناوی ټهو ولاتانه ی هیناوه که زورترین فشاریان هه یه (Most Stressed Countries) له سالی ۲۰۱۸، راپرسییه که له ناو هاوولاتیانی ۱۴۳ ولاتا کراوه.

دهنگدانه که سه باره ت به وه بووه که ټایا که سه کان له ماوه ی رۆژی پیشووتر «زور هه ستیان به فشار کردووه؟» واته به شداران وه لامي ټهو پرسیاره یان داوه ته وه، له سه ر ټهو بنه مایه ش ریزبه ندیه که دیاری کراوه. یونان له سه رووی ولاته کانه وه دیت که نزیکه ی (۵۹٪) هاوولاتیانی ټهو ولاته هه ستیان به فشار کردووه.

ولاته کان و ریژه ی سه دی ټهو هاوولاتیانی که فشاری زوریان هه یه به م شیوه یی خواره وه یه:

۱. یونان (۵۹٪)
۲. فلیپین (۵۸٪)
۳. ته نزانیا (۵۷٪)
۴. ټه لبانیا (۵۵٪)
۵. ئیران (۵۵٪)
۶. سریلانکا (۵۵٪)



۷. ئەمەریکا (۵۵%)

۸. ئۆنگەندا (۵۳%)

۹. كۆستاریكا (۵۲%)

۱۰. پرواندا (۵۲%)

۱۱. توركيا (۵۲%)

۱۲. فەنزویلا (۵۲%)

عیراق لەناو و لاتەکاندا پیزبەندیی شانزەیه می هەیه لەدوای  
ولاتانی چاد، قوبرس، ئیکوادۆر دیت، کە ئەو سێ ولاتە و عیراقیش  
لە سەددا ۵۱ی هاوولاتییانیان فشاریکی زۆریان هەبوو لە پوژی  
پابوردوودا!

ئەو ولاتانەش کە هاوولاتییهکانیان فشارییان کەمە و لە خوارەوه  
پیزبەندییهکەن بریتین لە:

- ئازربایجان (۱۵%)

- مەنگولیا (۱۴%)

- ئیندۆنیزییا (۱۳%)

- قازاغستان (۱۳%)

- قیرغستان (۱۳%)

- ئۆزبەکیستان (۱۳%)

- کۆتا ولاتیش بریتییه لە تورکمانستان، کە لە سەددا دەی  
هاوولاتییانی فشاریان زۆر بوو!



## داتاكانى فشار

له داتايه كى تاييېته كۆمپانياي (YouGov) كه تاييېته به داتاي تويژينه وه و شيكاري، سهاره ت به فشارهكان له سهر تاكهكان چهند ده رنه نجاميكي باس كړدوه له سالي ۲۰۱۸. له داتاكه دا (۴۶۱۹) كه س به شداريان كړدوه. ئه مه ي خواره وه چهند نمونه يه كه:

- له سالي رابوردودا نزيكه ي (۷۴٪) به شداران هه ستيان به فشاري ك كړدوه كه قورس بووه بويان خوياني له گهل بگونجېتن.
- ئهم پيژهيې فشاره كه كاري كړدوته سهر ژيانيان!
- توشېبون به نه خوښي دريژخايه نى خودي يان كه سوكار هو كاري سهره كي فشار بووه له ناو پيژه ي (۳۶٪) ي پيگه يشتواندا.
- هروه ها پيژه ي (۲۲٪) به شداران قهرز بوته فشار بويان!

### سهرچاوه كاني فشار له ئه مريكا:

له سالي ۲۰۱۷ هو كاره كاني دروستېوونى فشار له ناو ئه مريكيه كاندا به شتويه يه كي سهره كي بريتين له مانه:

- داهاتووي نه ته وه ي ئه مريكا
- پاره
- ئيش
- دڅخى سياسى
- توندوتيزى و تاوان



- به لام له سالی ۲۰۱۴ هۆکاره سهرهکیهکانی فشار بریتی بوون له:
- فشاری کار: فشاری هاوپیسهکان، بهرپرسهکانی کار، زۆری کار.
- پاره: لهدهستدانی کار، نزیکبوونهوهی خانهنشینی، تیچوونی پزیشکی.
- تهندروستی: ئەزمە ی تهندروستی، نهخۆشیی درێژخایه یان لهناوهر.
- پهیوهندییهکان: جیابوونهوهی هاوسهران، مردنی هاوسهر، دهماقالی لهگه ل هاوپییان، تهنهایی.
- خراپی خۆراک: کهمی خۆراک، کافاین، خواردنی نامادهکراو.
- فشاری پاگیاندن: تهلهزینۆن، رادیۆ، ئیمهیل، تۆپه کۆمه لایهتییهکان.
- کهمخووی.
- له سالی ۲۰۱۰ سهرچاوهی سهرهکی فشارهکان بریتی بوون له: پاره (۷۶٪)، ئابووری (۶۵٪).

### فشارهکان زیادیان کردووه!

- له سالی ۲۰۱۰ دا پێژهی (۴۴٪) ی ئەمریکییهکان فشارهکانیان زیادی کردووه له ماوهی پینچ سالی رابوردوودا.
- له هر ۵ کهسێک یهک کهس له ئەمریکییهکان، واته پێژهی (۲۲٪) یان تهندروستییان خراپه، ئەو کهسانهش ئاستی فشاریان زۆرتره له کهسه نۆرمه لهکان که نهخۆش نین.
- سهبارهت به فشارهکان له شوینی کار: له ۵ کهس ۲ کهس له شوینی کار واته پێژهی (۴۱٪) ی فرمانبهران و کریکاران تووشی فشار دهبن له شوینی کار.
- له ئەمریکا تیکرای زیانهکان و تیچوونهکانی فشارهکانی شوینی کار دهگاته: ۳۰۰ بلیۆن دۆلار.

### تەندروستى و فشار،

- پىژەى (۷۵%-۹۰)ى ئەو كەسانەى سەردانى بىكە تەندروستىيەكان دەكەن بۇ پىشكىن و بىنىنى پزىشك، ھۆكارى سەردانەكەيان لە پىگەيەكەو پەيوەندىى ھەيە بە فشارەو. بە شىۋەيەك (۵۰%)ى ئەو كەسانە فشارەكانيان كارى كردۆتە سەر تەندروستىيان و چارەسەريان وەر گرتوۋە.
- پىژەى لە سەددا سى ھۆكارەكانى نەزۆكى لە پياوان و ژناندا ھۆكارەكەى دەگەپىتەوۋە بۇ بوونى فشار.



## دووهم: وهلامدانه وهمان بۆ فشار

مرؤف کاتیک توشی کیشیهک ده بیت و دهکه ویتنه ژیر  
کاریگه ری فشاره کانه وه، به چهند شیوهیهک کاردانه وهی ده بیت!  
به گشتی ئیمه له سێ لایه نه وه وه لام ده دهینه وه:

۱. وهلامدانه وهی دهروونی و جهسته یی بۆ پرودا وه که، که خوی له  
نیشانه کاند ده بینیت وه که زۆرینه مان ههستی پی ده که یین.

۲. به کارهینانی سراتیجه کانی خوگونجاندن، که خوی له و ریکایانه دا  
ده بینیت وه که ئیمه به کاری دههینین بۆ چاره سهری کیشیه که مان  
و که مکردنه وهی کاریگه ریه که ی له سه زمان!

۳. نه و میکانیزمه بهرگریانه ی که له کاتی فشاره کاند به کاریان  
دههینین و لیان بیئاگاین و کاریگه ری دهخه نه سه ر که مکردنه وهی  
دله راوکیکانه مان.

هه رسی لایه نه که له م به شه دا پروون کراونه ته وه و باسیان لیه وه  
کراوه.





## وهلامدانهوهی هه‌لچوونی له‌گه‌ل نیشانه جه‌سته‌یه‌کان (Emotional & Somatic symptoms)

کاتیک تووشی فشار ده‌ریین، ئه‌وه راسته‌وخۆ کاردانه‌وه ده‌روونییه‌کانمان ده‌ر ده‌که‌ون و هه‌ست به‌چه‌ندین نیشانه‌ی جه‌سته‌یی ده‌که‌ی، که به‌ئاسانی هه‌ستیان پێ ده‌کریت و هه‌ندیک جار که‌سانی تریش هه‌ستمان پێ ده‌که‌ن.

ئهمه‌ش وه‌لامدانه‌وه‌ی ئاسایین بۆ هه‌ر فشاریک، به‌مه‌رجیک له‌پێژه‌ی ئاسایی ده‌ر نه‌چن و نه‌بنه‌هۆی له‌کارکه‌وتنی مروفه‌که‌ و دوورخسته‌وه‌ی له‌کۆمه‌لگه‌ و ژیان. که‌سه‌کانیش جیاوازیان هه‌یه‌ له‌ دروستبوونی ئه‌و نیشانه‌دا. ئه‌گه‌ر به‌گشتی باسی بکه‌ین، ئه‌وه مه‌به‌ست لێیان تیکچوونه‌ له‌ لایه‌نی هه‌لچوونی (Emotion) مروف به‌هۆی فشار و زه‌هره‌وه، ئه‌وانیش دوو چۆرن:

یه‌که‌م: تووشبوون به‌ دله‌پاوکی: واته‌ وه‌لامدانه‌وه‌ به‌ دله‌پاوکی (قه‌له‌قی) له‌گه‌ل بیثارامی، ماخۆلان، دله‌کوته، ئازار و توندیی ماسولکه‌کان و ده‌موشکبوون، که‌ ئهم چۆره‌ زۆر باوه‌ و زۆر جار تووشی ده‌بین. واته‌ پاش فشار مروف له‌گه‌ل بوونی دله‌پاوکی ئه‌و نیشانه‌ی سه‌ره‌وه‌ی ده‌بیت له‌گه‌ل چه‌ند نیشانه‌یه‌کی تری وه‌کو: ترس، له‌رز و پاژهنین، ته‌نگه‌نه‌فه‌سی، هه‌ستکردن به‌ خنکان و بوونی گرێ له‌ قورگدا و هه‌ست به‌ گیزی و بورانه‌وه‌...



دووهەم: تووشبوون بە خەمۆکی: واتە وەلامدانەو بە تووشبوون بە دلتەنگی لەگەڵ بیرکردنەوێ نەرینی و کەمبوونەوێ چالاکیی جەستەیی. لەم بارەدا مرقفەکە تووشی دلتەنگی دەبێت لەگەڵ چەندین نیشانەى تری وەکوو: هەستی نەبوونی یارمەتى، بێهێوایی، هەستکردن بە تاوان، بێهێزی و کەمیی وزە، بیرى خۆکوژی، تێکچوونی خەو و خواردن...

ئەوێ باس کرا کورتکراوەیەکە بۆ کاردانەوکانمان، هەروەها دەتوانین نیشانه و کاردانەوکان زیاتر پوون بەکەینهو بە دابەشکردنی بۆ سێ جۆر لە نیشانه، بەم شێوەیە:

- یەک. نیشانه جەستەییە بەربڵاوەکان:
- ✓ دڵەکوته و خێرابوونی لێدانی دڵ
- ✓ سەرئێشە
- ✓ پەقبوونی مل و توندبوونی شانەکان
- ✓ خێرابوونی هەناسەدان یان هەستکردن بە خنکان
- ✓ ئارەفکردنەو
- ✓ ئازاری گەدە، یەلنج یان سکچوون
- ✓ تێکچوونی خەو و خواردن
- ✓ لاوازبوونی کۆئەندامی بەرگری
- ✓ ئازاری سنگ
- ✓ بەرزبوونەو فشاری خوێن
- ✓ لەرزلیهاتن یان لەرزین
- ✓ تێکچوونی کاری پێخۆلەکان وەکوو سکچوون یان قەبزی
- ✓ سەرگێژخواردن



دوو. نیشانە دەروونییهکان:

- ✓ هه‌لچوون و توو‌په‌بوون
- ✓ که‌مبوونه‌وه‌ی توانای به‌رگه‌گرتن (ته‌حه‌مول)
- ✓ هه‌ستکردن به‌ بێزاری
- ✓ که‌مبوونه‌وه‌ یان نه‌مانی توانای ته‌رکیزکردن
- ✓ بێرچوونه‌وه‌
- ✓ په‌رشوبلاوی له‌ بێرکردنه‌وه‌
- ✓ بێزاربوون به‌ کاری که‌م
- ✓ دله‌راوکی و پارایی
- ✓ په‌شبینی به‌ ئیستا و ئایینده‌
- ✓ ترس و تۆقین
- ✓ که‌متوانایی یان لاوازیی بێرکردنه‌وه‌

سێ. نیشانە په‌فتارییه‌کان:

- ✓ نه‌نجامدانی توندوتیژی
- ✓ بێئۆقره‌یی و ماخۆلان
- ✓ ده‌نگبه‌رزکردنه‌وه‌
- ✓ گۆشه‌گیری
- ✓ لێوگه‌ستن و دانه‌جیره‌
- ✓ نینۆک قرتاندن
- ✓ قسه‌کردن به‌ خێرای و ده‌نگی به‌رز



## هه موو ئه و نیشانانه له يهك كاتدا!!

كاتيک كه سيك فشارى له سه ره تووشى سه رجه م ئه و نیشانانه نابيت! به لكوو چهن نیشانانه يهك تووشى دهبيت و ئه و نیشانانه ش له كاتيکه وه بۆ كاتيکی تر دهگورپيت، هه م له پرووى ژماره ی نیشانه كان، هه م له جوړ و توندى نیشانه كان. ئه مه نمونه ی كه سيكه كه بۆ سى فشارى جياواز، سى كاردانه وه ی جياوازی هه يه:

- كاتيک كه سيکی خۆشه ويستی به نه خۆشيه کی دريژخايه ن دهستنيشان دهكریت، تووشى دلتوندى دهبيت و دهست دهكات به گريان، ههست به بيزاری و بيتهزی دهكات و شهكەت و ماندوو دهيت و شتى له بيز دهچيته وه و گۆشه گیر دهيت.

- كاتيک دهچيت بۆ تاقيردنه وه، دله پراوكتيه کی زوری دهبيت و تووشى دله كوته، بيرچوونه وه، تووپه یی دهبيت و ههست به ناآرامی دهكات.

- كاتيکيش دهيه ويت وتار بۆ كۆمه ليک له خه لك بدات، پهنگی دهگورپيت و ده می ته ته له دهكات و شپرز دهبيت و تووشى دله كوته و تهنگه نه فه سی دهبيت.

وهك دهبينی كه جياوازييه كه زۆره و هه رگيز هه موو ئه و نیشانانه به يه وه كه وه پروو ناده ن.

له يه كيک له ليكۆلینه وه كان كه كۆمه له ی دهروونناسانی ئه مریکی (American Psychological Association) بلاوی كردۆته وه، پريژه ی

دەرکەوتنی نیشانەکان لای تاکەکان بەم شیوەیە بوو بە پێژە ی سەدی (خشتە ی ژمارە ۱):

### خشتە ی (۱)

پێژە ی سەدی هەستکردن بە نیشانەکان لای گروپیک لە خەلک

خەلکی هەستیان بەم نیشانانە کردوو:	پێژە ی سەدی ئەو کەسانە ی هەستیان بەم نیشانانە کردوو:
بێهیزی و شەکەتی	15%
توورپی و هەلچوون	5%
هەستکردن بە بیزاری	54%
نەمانی وزە و هیز	54%
سەرئێشە	44%
دڵپڕبوون بۆ گریان	53%
ئازاری گەدە	43%
گرژبوونی ماسولکە	3%
تیکچوونی خواردن	32%
ددانەجیرە	71%
تیکچوونی ئارەزووی سینکسی	51%
هەستکردن بە گێژبوون	31%



### چۆن تووشى ئەو كاردانەۋە جەستەيى و دەروونىيەنە دەيىن؟

لاشەي ئىمە چۆن تووشى ئەو كاردانەۋە دەروونى و جەستەيەنە دەيىت؟ ئەمە ئەو پىرسىيارەيە كە پىتويستە ۋەلامى بدەينەۋە. بىردۆزى سەرەكى بۇلىكدانەۋەي دياردەي كاردانەۋەي فشار بىرىتيە لە (ۋەلامدانەۋەي جەنگان يان ھەلاتن) (Fight or Flight Response) كە بەم شىۋەيەي خوارەۋە پوو دەدات (ھىلكارىي ژمارە ۲، پوونكردنەۋەي ھەنگاۋەكانە بە گۆيرەي ژمارەكان كە دانراون لەناو نووسىنەكە).

كاتىك مەۋفەك تووشى فشارى دەروونى دەيىت، بەشى ھايپۇسەلەمەسى مېشك (Hypothalamus)، كە يەككە لە ئەرەكانى كۆنترۆلكردى ھۆرمۇنەكانى لاشەي مەۋفە، چالاك دەيىت. ئەم بەشى مېشك كۆنترۆلى دوو سىستەمى دەمارى و ھۆرمۇنى دەكات: سىستەمى بەسۆزە دەمار (Sympathetic system) و سىستەمى ھۆرمۇنى بەشى دەرەۋەي سەرگورچىلە (Adrenal-cortical system).

### سىستەمى بەسۆزە دەمار:

كاتىك ئەم سىستەمە دەماريە لە پىگەي ھاندەرى دەماريەۋە لەلەين ھايپۇسەلەمەسەۋە چالاك دەيىت (۱)، دەيىتە ھۆي چالاكبوونى چەندىن ئەندامى لاشە و ماسولكەكان كە لەژىر كۆنترۆلىدان (۲)، بۇ نموونە دەيىتە ھۆي زۆربوونى لىدانى دل و فراۋانبوونى گلىتەي چاۋەكان! دواتر كار دەكاتە سەر ھۆرمۇنەكانى بەشى ناۋەۋەي سەرگورچىلە (Adrenal medulla) (۳) و دەيىتە ھۆي دەردانى ھۆرمۇنەكانى ئىپىنىفرىن و نۆرئىپىنىفرىن (epinephrine and norepinephrine) (۴) كە ئەمانىش پىيان دەوترىت ھۆرمۇنەكانى فشار! دەرئەنجام لاشە دەخەنە ئامادەباشىيەۋە.

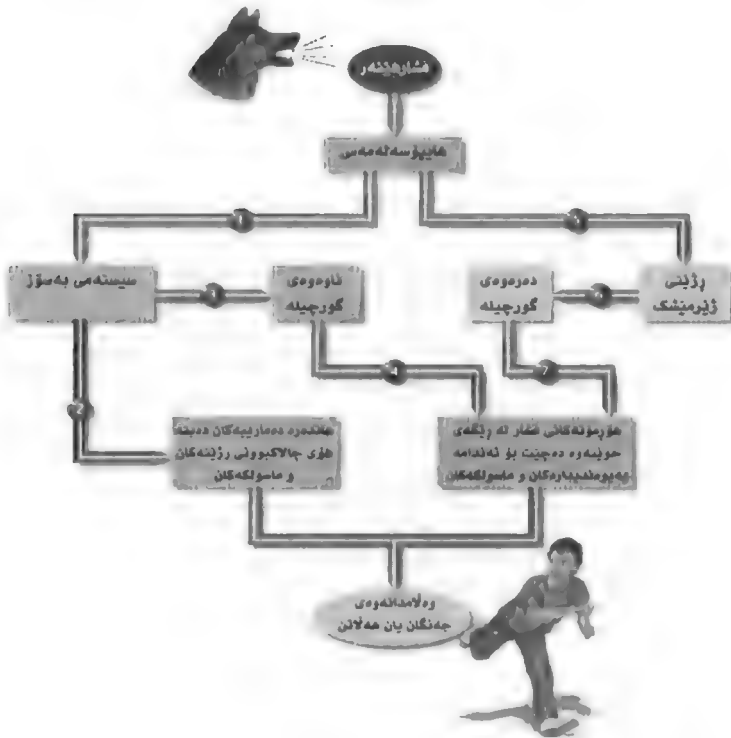


### سىستېمى ھۆرمۆنى بەشى دەرەۋەي سەر گورچىلە،

ئەم سىستېمە لە پىگەي ھايپۇسەمەلەسەۋە چالاك دەبىت (۵)، كە ھايپۇسەلەمەس سەرەتا كار دەكاتە سەر پۋىنى ژىرمىشك (Pituitary gland) و ئەۋىش ھۆرمۆنىك دەر دەدات بۇ چالاكبوونى ھۆرمۆنى سەرگورچىلە (۶). ئەمىش دەبىتە ھۆى دەردانى چەندىن ھۆرمۆن بۇ ناو خوين (۷) ۋەكوو ھۆرمۆنى كۆرتىزۆل (Cortisol) كە پىژەي شەكر لە لاشەدا پىك دەخات! ھەروەھا پۋىنى ژىرمىشك كار دەكاتە سەر پۋىنە جىاۋازەكانى لاشە و كارىگەرىيە ھەمەجۆرەكانى فشار دروست دەكات. لىرەۋە ھەموو لاشە دەكەۋىتە چالاكى و سەرجم ھۆرمۆنەكان گۇرپانكارىيان بەسەردا دىت، لەبەر ئەۋەشە كە ھەموو ئەندامەكانى لەشمان لە كاتى فشاردا نىشانەيان دەبىت.

## ھېلكارىي (۲)

وھلامدانھومى جھنگان يان ھەلاتن بۇ ھشارى دھروونى



ئەم ھېلكارىيە وەر گىراوھ لھ كىتېبى:

Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology





## ستراتیجەکانی خۆگونجاندن (Coping Strategies)

وەک ئاماژەمان پێ دا مەرۆف بۆ وەلامدانەوهی زەبر سێ پێگە دەگریتە بەر: ئەوانیش: ١. وەلامدانەوهی ھەلچوونی لەگەڵ نیشانە جەستەییەکانی. ٢. ستراتیجەکانی خۆگونجاندن. ٣. میکانیزمەکانی بەرگری، دەگریتەو. ئەم جارە باسی دووھمیان دەکەین و پوونی دەکەینەو مەبەست لە ستراتیجەکانی خۆگونجاندن چین.

لەگەڵ کاردانەو دەروونی و جەستەییەکاندا، دووھم لایەن کە ئێمە بەکاری دەھێنین بۆ وەلامدانەو بۆ فشارەکان بریتیە لەو ستراتیجانە کە بەکاریان دەھێنین کاتی کە دەکەوینە ژێر فشارەو. ئەم ستراتیجانە زۆر گرنگن لە وەلامدانەوھمان بۆ فشارەکان و بنەمای سەرەکی بۆ کۆنترۆل و کەمکردنەو فشارەکانی سەرمان. ستراتیجەکانی خۆگونجاندن: بریتین لە وەلامدانەوھ بەئاکای مەرۆف بۆ فشار و پووداویک! ئامانجیش لێی بریتیە لە کەمکردنەوھ کاریگەرییەکانی فشار و زەبر و کەمکردنەوھ وەلامدانەوھ ھەلچوونی و جەستەییەکان. واتە ئەو شیوازە کە مەرۆف پەنای بۆ دەبات و بەئاکایە بەرامبەر بەوھ دەیکات و لەژێر دەسەلات و توانای خۆیدا، بە ھۆیەو مەرۆف دەتوانیت پێگری بکات لە گەورەبوونی فشارەکە و دەبیتە ھۆی کەمکردنەوھ کاریگەرییەکانی فشار.



بۇ نموونە كاتىك مرقۇف دەكە ويتە ژېر فشارى تاقىكرىدەنە وەكان، دەست دەكات بە ئامادەكارى و پلان دادەپژىت بۇ پووبە پووبوونە وەى فشارەكەى، ئەمە ستراتىجىكى خۇگونجاندەنە و ھاوکارە بۇ كەمبوونە وەى فشارەكەى. يان كاتىك تووشى كارەساتىكى ماددى دەبىت و بە خۇى دەلەت، «خىرى پىنە بىت، بەلای گەورەترى بردبىت»، ئەمەش دەروونى ئاسوودە دەكات و ئارام دەبىتە وە و نىشانەكانى كەم دەبنە وە.

ستراتىجەكانى خۇگونجاندەن جۇر و شىواز و نموونەى زۇرە، لە بنەپەتدا دوو جۇرە: ستراتىجە گونجاوەكان (Adaptive) و ستراتىجە نەگونجاوەكان (Maladaptive). ستراتىجە گونجاوەكانىش دوو جۇرن: شىوازى چارەسەرى كىشە (Problem-focused strategy) و شىوازى كەمكرنە وەى ھەلچوون (Emotion-focused strategy)، لە خوارە وە باسى ھەموو جۇرەكانمان كىردو وە بە نموونە وە.

### شىوازى چارەسەرى كىشە

#### (Problem-focused coping)

سەرجم ئەو پىگە و شىوازانە دەگىتە وە كە ئىمە بەكارى دەھىنەن، ھەتا بە ھۇيە وە كىشە و پوودا وەكە، كە بۇتە ھۇى فشار بۇمان، چارەسەر بکەين و كەمى بکەينە وە! لەم پىگەيەشە وە كاردانە وە و لىكەوتەكانى پوودا وەكە كەم دەبنە وە.

چەندىن نموونە و پىگەى گىرنگ ھەن، كە دەچنە چوارچىوەى ئەم جۇرە لە خۇگونجاندەنە وە و بە گۆپرەى جۇرى فشارەكە دەگۆپىت، ئەمەش چەند شىوازىك بە نموونەكانىانە وە:

يەك. داواكرىنى ھاوکارى:

ئەم پىگەيە برىتییە لە داواكرىنى ھاوکارى لە كەسىكى تر، ھەتا



لەگەڵت کێشەکه چارەسەر بکات و فشارەکەت کەم ببیتەوه، جا بە ھەر شێوازیکی بێتوانیت ھاوکاریت بکات، ئەمە پێگەیەکی زۆر گرنگە بۆ چارەسەری کێشەکەت و زۆر جار بە ھاوکاریی کەسانی چواردەورمان لە خیزان، خزمان، ھاوڕێیان و ھاوکاران دەتوانین کێشەکانمان چارەسەر بکەین.

بۆ نموونە کاتیک خۆتندکاریک کە فشاری تاقیکردنەوهکانی زۆرە بە ھۆی ئەوێ چەند وانەیەک ئامادە نەبوو لە پۆلدا، داوا لە قوتابییهکی ھاوڕێی دەکات کە یارمەتی بدات و ئەو بابەتانەیی کە لێیان تیناگات بۆی پوون بکاتەوه ھەتا تینگات، دەبیتە ھۆی کەمبوونەوهی کێشەکە و فشارەکەش.

یان کاتیک کێشەیهکی ئابووریت ھەیە، کەسیکی نزیکت دەتوانیت ئەو کەلنەت بۆ پڕ بکاتەوه و ھاوکاریی ماددیت بکات، ئەو بەدڵنیاییەوه کێشەکەت لەسەر سووک دەبیت.

دوو. وەرگری ئامۆژگاریی زانیاری ئە کەسیکی شارەزا:

لێرەدا کەسەکە داوای ھاوکاری دەکات لە کەسیک کە لە خۆی باشترە و شارەزاترە. واتە کاتیک فشاریکت لەسەرە و نازانیت چۆن چارەسەری بکەیت، ئەو لە کەسیکی شارەزا داوای ئامۆژگاری بکە و داوای لێ بکە ھەتا بە بیرۆکە و زانیارییەکانی ھاوکاریت بکات.

بۆ نموونە کەسیک کە دوکاندارە و بازاڕی لاواژە، پرسیار لە کەسیکی خاوەن ئەزموون و شارەزا دەکات لە بواڕی بازاڕسازی یان داوای ھاوکاری و ئامۆژگاری دەکات لە دوکاندارێکی سەرکەوتووی تر، ئەو چەند پێنمایێک وەر دەگری و کێشەکە کەم دەکاتەوه! دەرئەنجامیش لە فشار و ترسی زیانی ماددی پزگاری دەبیت.



ياخود كه سيكه له سهره تاي ژيانى هاوسه گريريدايه و كيشه ي  
له گهل هاوسه ره كه ي هه يه، له كه سيكى هاوسه رداری به نه زمون  
ده پرستیت كه چون كيشه كه ي چاره سهر بكات، له وانیه نه و  
كه سه به نه زمونه خو ی تووشی نه و كيشه يه بوو بیت كه نه م  
هاوسه ره تازانه هه يانه و ده ره نه جام ريگه ي ده رباز بوونيان  
پيشان ده دات!

س. پووبه پووبوونه وهی كيشه كه:

ليره دا تاك هه ول ده دات به سهر فشاره كه و كيشه كه دا زال بیت و  
نه يه يليت، ريگايه كه ده گريته بهر بو پرگار بوون له و كيشه يه، به لام  
به شيوازيك كه به ته واوی به نه پری بكات و نه وهی كه پيوسته  
نه نجامی بدات، هه تا كيشه كه ي به ته واوی چاره سهر ببیت و نه مي نیت  
و جاريكي تر يه خه ي نه گريته وه!

بو نمونه كه سيك بر وانامه ي زانكو ی هه يه، به لام به هو ی  
نه وهی كه زمانی ئينگيزی نازانيت ناتوانيت دابمه زريت و چه ندين  
هه لی دامه زراندي له ده ست داوه، ده ره نه جام برپار ده دات كه  
پووبه پووی بيته وه و به شداری كورسی فيزبوونی زمانی ئينگيزی  
ده كات و ده ره نه جام به سهر كيشه كه دا سهر ده كه ویت!

ياخود كه سيك كيشی زوره (قه له وه) و به هو ی كيش زورييه وه  
تووشی فشاريكي زور بوته وه، له پووی گالته پيكردي چوارده ور  
يان بيتوانبوونی خو ی، له م كاته دا برپار ده دات پووبه پووی  
كيش زورييه كه ي بيته وه و نه يليت كار بکاته سهر ژيانى، له بهر  
نه وه پابه ند ده بیت به پينمايه كانی كه مكرنه وهی كيش له پووی  
خوراکی و شيوازی ژيان، هه تا ده گاته نه نجامدانی نه شته رگه ری  
نه گه ر پيوستی كرد.

### چوار. پښخستنې کات:

په کښکي تر له ستراتيجه دروسته کاني چاره سهرې کښه، بریتیه له پښخستنې کاته کانمان و دانانی پلان. هم ستراتيجه زوربه ی کښه کان که به هوی که می کاته وه تووشمان ده بیت چاره سهر ده کات، کاتیکي زورمان بؤ ده گپړته وه و کاره کانمان ئاسان ده کات. هم پښکيه پتويسته هه ول بده ين هه موومان فیزی بین و جیبه جی بکه ين، به لام کاتیک کښه یه کمان ده بیت، هم وه ده بیت به دلنیا یی وه له بهرچاوی بگرین و به کاری به یتین.

بؤ نمونه که سیک که به رده وام له گه یشتنه سهر کاره که ی دوا ده که ویت به هوی دره نگهستان له خو و همه ش بؤته کښه بوی له شوینی کاره که ی، هم گهر کاته کانی پیک بخت و پوژانه زووتر بخوا ویت و زووتر هه ستیت و بهرنامه یه کی کاره کانی پیک بخت، له و کښه یه بزگاری ده بیت.

یاخود کوتاییه که پیش تاقیکړنه وه کان هه ول بدات خسته یه کی خویندن و هه ولدانی خوی دابیت بؤ وانه کان، که چند ساعات پوژانه هه ول بدات، کاته کانی به سهر وانه کاند دابش بکات، هم وه هاوکاری ده کات بؤ که مېوونه وه ی فشاری تاقیکړنه وه کان.

### پنج. به کاره یتانی ته کښکي چاره سهرې کښه (Problem solving):

همه ش چند هه نگوایکی تاییه ته، که سه که بؤ چاره سهرې کښه که ی ده گپړته بهر. به شیوه ی قوناغبه ندی که سه که ده چیته ناو پړوسه ی چاره سهرې کښه که وه، له سهره تاوه به ده ستینشان کړدن کښه که ده ست پی ده کات و کوتاییه که ی بریتیه له به دوا دچوونی هم وه ی ئایا چاره سهره کان کاریگهرن.



(له لاپه په کانی دواتردا نمونو په کی ترمان هیتاوه ته وه له گهل هیلکاری ژماره ۳ که باسکردنی قوناغه کانه به هیلکاری).  
 بو نمونه که سیک کیشه په کی خیزانی هیه و منداله کانی بیگویی و لاسارن! نه مهش بوته کیشه په کی گه وره ی ناو خیزانه که ی. نه م که سه کاتیک نه م پڼگه په به کار ده هینیت، چند هه نگاو یک ده نیت هه تا کیشه که ی چاره سه ر بکات، به م شیوه یه:  
 سه ره تا کیشه که دیاری ده کات که چیه و هوکاری سه ره کیی کیشه که ده دوزیته وه. دواتر چند چاره سه ریک بو کیشه که داده نیت، هه ریه که له و چاره سه رانه هه لده سه نگینیت هه تا بزانت کامه یان باشتیرین چاره سه ره و دواتر باشتیرینان تاقی ده کاته وه. (نه م پڼگه په کتیب و وانه و کورسی تاییه ت هیه له سه ری، ده توانن سوودیان لی وهر بگرن).



## چیرۆکی خۆگونجاندن

مندالێکی 5 سالان که به نهخۆشیی شیرپهنجهی خوێن دهستنیشان کراوه، به هۆی ئهوهی که سهرنجی زۆر خراوته سهری و هاوکاری کراوه ههتا بتوانیت لهگهڵ ئازار و بێزارییهکاندا خۆی بگونجینیت که به هۆی چارهسهرهکان و نهخۆشییهکهیهوه تووشی ببوو (نازی زۆری پێ دراوه)، تووشی گرفتێکی رهفتاری بووه که پتویستی به چارهسهره!

دایکی داوای هاوکاریی دهکرد سهبارهت به رهفتارهکانی منداڵهکهی که له ئیستادا «بێزارکه» بوون. کێشهی منداڵهکهش بریتی بوو لهوهی که له داوی ئهوهی بپێکی زۆر چارهسهری وهر گرتبوو له ماوهی 3 ههفتهی پێشوودا، ئیستا منداڵهکهی وپرگرتنێکی زۆری ههیه، که دایکی ناتوانیت کۆنترۆڵی بکات، به شیوهیهک که له خوشکه دوو سالانهکهی دهتات، خهوی تیک چوو. ناشتوانن بپری دهڕمانهکهی کهم بکه نهوه، به لکوو دهییت لهسهر هه مان چارهسهر بیت. دایکی به داوی چارهسهردا دهگهرا، ههتا لهگهڵ ئهم کێشهیه خۆی بگونجینیت.

باشترین پێگه بۆ ئهم کێشه بریتییه له پێگهی بهکارهێنانی راهێنانی «لێهاتوویی چارهسهری کێشه»، که خۆی له قوناغانه دا دهبینیتهوه:



۱. دیاریکردنی کیشه که (Identify the problem).
۲. ناسینه وهی پښگان (Determine options).
۳. هه لسه نگاندن و هه لېژاردن (Evaluate and choose).
۴. چالاکي (Act).
۵. ئایا نهو پښگه یه به کار هاتووه ئیشی کردووه (See if it worked).

کیشه که بهم شیوهیه چاره سهر کرا، به گوږه ی ئه و پینچ خاله ی  
باس کران:

۱. دیاریکردنی کیشه که: دیاری کرا که که مخه وی کیشه ی سهره کی  
منداله که یه، چوونکه نهو کاتانه ی که باش ده خه ویت، که متر تووړه  
و یتزار که ره. هه روه ها له و کاته وه که نه خو شه له ژووری دایاب  
ده خه ویت، نه که له ژووری نوسته که ی خو ی، به و هویه شه وه  
منداله که به خه به ره هه تا دایاب ده چن ده خه ون.

۲. ناسینه وهی پښگان: وه کوو پښگان، ئه مانه ی دانا: آ. پیدانی  
دهرمانی خه و. ب. دایاب بچنه سهر جڼگه ی خه وتن له کاتی خه وی  
منداله که یان، واته له گه ل کاتی خه وتنی نهو هات، نه وانیش بچنه  
سهر جڼگای خه وتن. ج. گپړانه وهی منداله که بو ژووری خه وه که ی  
خو ی. پتشر هه ولی دابوو که منداله که بیاته وه ژووره که ی خو ی،  
به لاهم هه موو هه وله کانی شکستیان هیتابوو به هو ی نه وه ی که  
منداله که هه موو شه وه کان هاواری ده کرد و به ته نیا نه ده خه ویت.

۳. هه لسه نگاندن و هه لېژاردن: بیرى کرده وه که گۆرانکاریه کان  
کاتیک سهر که وتوون که له و هه فتانه دا بن که منداله که چاره سهری





هۆرمۆنی نییه. دایکی بیرى كه وه وه كه منداله كه جارێك پێى وتوو كه ترساوه. پلانى دانا كه منداله كه بیات بۆ كړینی «لایتیکى شهوانه» ی زۆر تایهت بۆ ژووری منداله كه. دایكه كه یتگه یشت كه دلّه پراوکیكانی خۆی كه ههیه تی سه بارهت به شه په كانی شهوی له گه ل خوشكه كه ی، بۆته هۆی ئه وهی منداله كه ی زیاتر بورووژیت. كاتیک چاره سهره هۆرمۆنییه كانی به رده وام بوو بۆ ۱۲ پۆژ و منداله كه دوو پۆژی هه بوو كه ده رمانه كانی بوه ستینیت، كه له م كاتانه دا چاره سهر وه ناگرت په فتاره كانی ئاسانتر كۆتپۆل ده كران، دایكه كه بۆ منداله كه ی باس كرد كه له شهوی داهاتوو وه ده بیت له ژووره كه ی خۆی به ویت دواى ئه وهی كه خۆی ده شوات و دایكیشی چیرۆكى بۆ ده خوینتیه وه.

۴. چالاکی: دایكه كه و منداله كه «لایتی شهوانه» یان كړی له بازار. شهوی داهاتوو منداله كه گه رماوێكى سووكی كرد. دواتر لایته كه ی هه لكد، دایكى چیرۆكێكى بۆ خوینده وه و منداله كه له سه عات ۸ ی شه و له ژووره كه ی خۆی خه وی لى كه وت.

۵. نایا ئه و پێگه یه ی به كار هاتوو ئیشی كردوو: له سه عات ۱۱ ی شه و منداله كه خه به ری بۆوه، له و كاته دا دایابی ده یانویست به خه و ن، منداله كه وستی له گه ل دایاب به ویتیه وه. دایكه كه به ئازامی هه لى گرت و خه واندیه وه، ئه م دیمه نه بۆ ماوه ی ۲ شهوی تر دووباره بووه وه و له سیته م شه ودا منداله كه له ژووره كه ی خۆی مایه وه.

Developmental-Behavioral Pediatrics – Section D Coping/Problem Solving



### هیلکاری (۳) قوناغه کانی راهینانی چاره سهری کتیشه

ناسینه وهی کتیشه که  
«کتیشه که چییه؟»

قوناغی یه کهم

دیاری کردنی نامانجه کان  
«من دهمه ویت چی روودات؟»

قوناغی دووهم

بزارده کان و دمرئه نجامه کان  
«چون ده توانم نه وهی دهمه ویت به ده ستیبه تیم و  
باشی و خراپییه کانی نه وهی که دهمه ویت چییه؟»

قوناغی سنیهم

برپاردان  
«من نه مه ده کهم»

قوناغی چواردهم

چالاکي  
«من له ئیستادا نه مه ده کهم»

قوناغی پینجهم

هه لسه نگاندنی نجامه کان  
«چی به باشی روویدا و چیم نه نجامداوه  
به شتوبه کی جماوا؟»

قوناغی شه شه م

No More Stress!

شەش. سەردانىگەردنى كەسانى پىسپۇر:

ئەگەر كىشەى كەسەكە گەيشە ئاستىك كە خۇى نەيتوانى چارەسەرى بىكات، ئەو پەنا دەباتە بەر كەسىك كە پىسپۇرە لە بوارەكەدا ھەتا كىشەكەى بۇ چارەسەرى بىكات. ئەم پىگەيە شىوازىكى زۆر باشە و لە زۆربەى كاتەكاندا سوودبەخشە، كەسەكە سوود وەر دەگرىت لە پىسپۇرى كەسانى تر، كەسى پىسپۇر شارەزايە لەو بوارەى كە تاك كىشەى ھەيە و دەتوانىت بەوردى لىنى تىبىكات و ھاوكارىى بىكات لە دانانى پىگەچارەكان.

بۇ نمونە دوو ھاوسەرى كىشەيان ھەيە و لە جىابوونەوۋەدان، كاتىك دەزانن كىشەكانىيان بۇ چارەسەرى ناكىرىت و ناشتوانن بە ھۇى مندالەكانەوۋە جىا بىنەوۋە، پەنا دەبەنە بەر كەسىكى پىسپۇر لە بوارى پەيۋەندىيە خىزانىيەكاندا ھەتا يارمەتىيان بدات كىشەكەيان كەم بگەنەوۋە، دەرئەنجام لەپاش چەند دانىشتىنك بەشىكى زۆرى كىشەكانىيان نامىتنن و فشارەكەيان كەم دەبىتەوۋە.

ياخود كەسىك كىشەى ھەيە لە تىگەيشتنى ئايىنى و چەند پرسىيارىكى ھەيە كە وەلامەكەى دەست ناكەوۋىت، لىرەدا پەنا دەباتە بەر كەسىكى شارەزا لە ئايىن و پرسىيارەكانى بەپوونى ئارپاستە دەكات و گفتوگۇى پرسەكان دەكات و لە ئالۋزى و گرفتهكەى پزگارى دەبىت.

حەوت. بەكارھىتانى زانىيارىيەكانى پىشۋوت:

كەسىك كە كىشەيەكى ھەيە، ھەول دەدات سوود لە ئەزمونەكانى پابوردووى وەر بگرىت و لەو پىگەيەوۋە كىشەكەى چارەسەرى بىكات. لەم تەكنىكەدا، زانىيارىيەكانى تاك و ئەزمونە خودىيەكانى بەكار دەھىتىت بۇ چارەسەركردنى كىشەكەى.

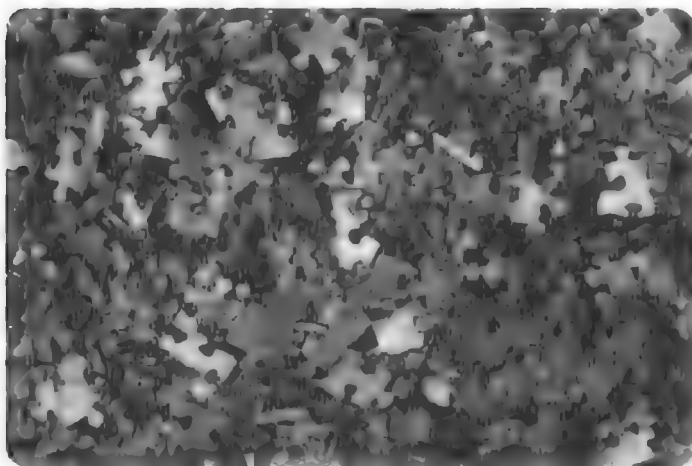


بۆ نمونه كاتىك كەسىك لە پىشەكەى دەر دەگرىت، سوود لە ئەزموونى پىشووئى وەر دەگرىت كە چۆن چارىكى تر هەول بەداتەو بە دەستكەوتنى ئىشىكى نوئ. واتە هەول دەدات ئەوئى رابوردو و يارمەتئى داو بە دەستكەوتنى ئىش، هەمان شت دووبارە بكاتەو.

ياخود كەسىك خوويەكى نادروستى هەيە (بۆنمونه جنىودان، مووھەلگەندن، جگەرەكىشان...)، پىشتر توانيوئەتى زال بىت بەسەر توورەيەكەيدا و فتر بوو كە توورەبوونەكەى كۆنترۆل بكات. هەول دەدات سوود وەر بگرىت لە ئەزموونەكانى پىشووئى سەبارەت بەو قوناغ و تەكنىكانەى بەركارى هئناو بە پرزگاربوون لە توورەيى ئىستا بە گۆرانكارىيەو بەكارىان دەهئىت بۆ پرزگاربوون لەم خوو نوئەى.

#### هەشت. ماندووبوون و هەولئى زياتر:

ئەم تەكنىكە زۆر جار بەكارمان هئناو بە مەبەستى كەمكرنەوئى فشارەكەى سەرمان و پرزگاربوون لە كىشەكانمان. بۆ نمونه قوتابىيەك هەول دەدات زياتر بخوئىت و سەئى بكات، لەبەر ئەو شەو كەمتر دەخەوئت هەتا فريا بكەوئت وائەكەى تەواو بكات. يان كەسىك كە ميوانى هەيە و دەبىت خزمەتيان بكات، ئەو هەول دەدات زياتر خۆئى ماندوو بكات هەتا بەباشى خزمەتيان بكات و گلهيى نەيەتە سەر! لەبەر ئەو بەياني پىش كاتى خۆئى لە خەو هەلدەستىت، هەندىك ئىشى واز لئ دەهئىت لەو پۆژەدا.



«بۆ دەستکەوتنی چارەسەری کێشه‌که‌ت، پێویستیت به  
که‌پانه‌ به‌دوای چارەسەرەکاندا له‌ناو چه‌ندین بۆاردەدا»

### شیوازی که‌مکرنه‌وه‌ی هه‌لچوونی (Emotion-focused coping)

ئهم شیوازه‌ی خۆگونجاندن کار له‌سەر هه‌لچوون و کاریگه‌رییه‌ ده‌روونیه‌کانی فشاره‌کان ده‌کات و که‌میان ده‌کاته‌وه. واته‌ له‌م ڕینگه‌یه‌وه‌ مرقۆف هه‌لچوون و هه‌ستوسۆزه‌ خراپه‌کان که‌م ده‌کاته‌وه و ناهێلێت به‌سهریدا زال بێن و ڕیگری ده‌کات له‌وه‌ی ئه‌وه‌ هه‌سته ناخۆش و خراپانه‌ له‌ چارەسەری کێشه‌که‌دا ڕۆڵیان هه‌بێت و ژیا‌نی لێ تێک به‌دن.

کاتی‌ک مرقۆف به‌ هه‌وی کێشه‌یه‌که‌وه‌ تووشی دلتوندی ده‌بێت یان تووشی دله‌راوکی ده‌بێت، ده‌یه‌وێت خۆی بگونجێت له‌گه‌ڵ ئه‌وه‌ هه‌ستانه‌دا و که‌میان بکاته‌وه، ئه‌مه‌ش چه‌ندین ڕینگه‌ و ڕیوشوونی



تایبەتی ھەيە و کاریگەریی گەورەى ھەيە لە کەمکردنەوہى ئازارەکان و بێزارییەکانى تاک و ھەندیک جار تاکە پێگەن بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ فشارەکاندا، بەتایبەت ئەو پووداوانەى مرقوف ناتوانیت گۆرانکارییان تێدا بکات. ئەمەش چەند تەکنیکی تایبەتە لەو بارەيەوہ:

#### یەک. ھەناسەدانى ھەلچوونەکان:

واتە خاڵیکردنەوہى ئەو ھەلچوونەى کە بە ھۆى پووداوەکەوہ تووشى تاک دەبیت، ھەتا ناخى پزگار بکات و دەروونى ئاسوودە بیت. وەکوو ئاماژەمان بۆ کرد، بە ھۆى فشارەوہ تاک تووشى چەندین ھەلچوون دەبیت، وەکوو توورپەيى، دلتوندى، دلەراوکی، گوناح، شەرم... دەبیت دەرچەيەک بدۆزیتەوہ و ئەو ھەلچوونانە بەيئیتە دەرەوہ، پێگاکانى پزگاربوون لەم ھەلچوونانە زۆرن، ئەمەش چەند نمونەيەک:

- قسەکردن بۆ کەسێک: کاتیک کەسێک بە ھۆى لەدەستدانى کەسێکى خۆشەويستىوہ تووشى دلتوندى و خەمۆکى دەبیت، خەموخەفەتەکەى بۆ کەسێکى نزیکى باس دەکات و خۆى خاڵى دەکاتەوہ. یاخود کاتیک کەسێک لە شوێنى کارەکەى تووشى توورپەيى بووہ لە بەپێوہەرەکەى و نەیتوانیوہ ھېچ بکات، باسى ئەو ھەستى توورپەيیەى لای کەسێک دەکات و دەروونى ئارام دەبیتەوہ.

- نووسینەوہ: کەسێک کە بە ھۆى فشارى خێزانییەوہ ھەست بە گوناح دەکات سەبارەت بە منداڵەکانى، چیرۆکێک یان ھۆنراوہيەک دەنووسیت کە باسى ھەستەکەى بکات و لە ھەستەکەى خاڵى دەبیتەوہ و پزگارى دەبیت. ئەمە یارمەتیيشى دەدات ھەتا جاريكى تر ئەو ھەستانەى کۆنترۆل بکات.



- وینه کیشان: به تایبەت بۆ هەستی توورپەیی زۆر سوودبەخشە که مرۆف لەو بابەتە ی لینی توورپەیه هەول بدات وینهیهک بکیشیت و خۆی خالی بکاتهوه، جا وینهی که سه که ده کیشیت یان وینهی پروداوه که نه وه ئاساییه، گرنگ نه وهیه خۆی خالی بکاتهوه.

دوو. هه ئسه نگاندنی کیشه که:

لیره دا تاک ههول ده دات لیکدانه وهیه کی تایبەت بکات بۆ کیشه که و نه وه ههستی که ههیه تی به هۆی کیشه که وه، به مه بهستی نه وهی بزانی ت ئایا نه وه ده هینیت که نه وه هینده به دهستی وه بیزاره، دهر نه نجام پێژهی کیشه که ی بۆ دهر ده که ویت و کاریگه ریه کهانی کهم ده بنه وه. بۆ نمونه کاتیک تووشی ده مه قالی ده بیت له گه ل که سیکی نزیک ی له سه ر نه وه ی که وه لای می نامه که ی نه دا وه ته وه له توپی کۆمه لایه تی، کاتیک دووباره لیکدانه وه ده کات بۆ نه وه کیشه یه، تیده گات که وه لای مه دانه وه ی نامه یه ک نه وه نا هینیت هینده خۆی بۆ بیتاقه ت بکات و خه فته بخوات، به لکو و تیده گات که ده بیت ئارامتر مامه له بکات له گه ل دۆخه که.

یاخود به هۆی نه بوونی کاره باوه توورپه ده بیت و ههست به نا ئارامی ده کات، کاتیک بیر ده کاته وه که ئایا نه بوونی کاره با نه وه ده هینیت نه م هینده توورپه و بیزار بیت؟ نه وه کاته ههست ده کات بابته که ی زۆر که و ره کردووه، له بهر نه وه توورپه ییه که ی کهم ده بیت نه وه!

سێ. خویندنه وه ی نه رپنیانه بۆ کیشه که:

پرودا و کاره ساته کان ناخۆشن، به لام هه می شه کاره ساتی ناخۆشتر هیه، له بهر نه وه کاتیک به نه رپنی له پرودا وه کان ده پوانین، نه وه کاته کاریگه ریه که ی کهم ده بیت نه وه و دەررونی ئاسووده



دەبىت. تاك تەنھا پۈۋە نەرىنىيەكان نابىنىت، بەلكو بە پىچەۋانەۋە، سەيرى پۈۋداۋەكان دەكات و پۈۋە ئەرىنى و باشەكانىش دەبىنىت، بە شىۋەيەك كە ھەستەكانى پىچەۋانە دەبنەۋە لە ناخۇشەۋە بۇ خۇش! تاك ھەندىك جار ۋاى لى دىت كە كىشەكەى بەتەۋاى لەبىر دەچىتەۋە و ناۋارامىي نامىنىت.

بۇ نمونە كاتىك كەسىك توۋشى كارەساتى ئوتومبىل دەبىت و زىيانكى ماددىي زۆر دەكات، بەلام بىر لە پۈۋداۋەكە دەكاتەۋە كە گىانى خۇى سەلامەتە و كەس نەبۇتە قوربانى، ئەو كاتە ئارام دەبىتەۋە و خەمە گەۋرەكەى كەم دەكاتەۋە و بە خۇى دەلىت: «سوپاس بۇ خوا كە كەس تيا نەچۈ».

ياخود كەسىكى خۇشەۋىست لەدەست دەدات و كەسانى چۈۋاردەۋر دلنەۋاى كەسەكە دەكەن بەۋەى كە كەسىكى باش بوۋە و جىگەى لەۋدونىا باشە، لەسەر خراپە نەپۇشت، يان بە كارەساتىكى خراپ نەمرد، ئەو كاتە ھەست بە ئاسوودەى دەكات كە ئەو خۇشەۋىستەى بەباشى پۇشتوۋە و پەژارەكەى لەسەر سووك دەبىت.

#### چۈۋار. ھەرامۆشكردنى كىشەكە

ھەندىك جار كىشە و پۈۋداۋەكان چارەسەريان قورسە يان ناتۋانىت بكرىت، يان كىشەكە ھىندە گرنگ نىيە بۇ ژيانمان، لەم كاتانەدا لەبىركردنى ئەو كىشەيە و ھەرامۆشكردنى دەبىتە ھۇى ئەۋە لە ھەستە ناخۇشەكانى پەيۋەست بەۋ پۈۋداۋەۋە پزگارمان بىت. بۇ نمونە كاتىك لەگەل كەسىك لە بازار پ توۋشى كىشە دەبىت كە قسەيەكى ناشىرىنى پى و توۋىت، كاتىك دەگەپىتەۋە بۇ مالەۋە، بىتاقەتت لەۋەى كە بۇ ۋاى كُرد، لە كاتىكدا خەتاي تۇ نەبوۋە؟





ئایا ئەو خەلکە ی لەوێ بوون چون سەیری تۆیان کردووه؟ بەلام کاتیک بیر دەکەیتەوه ئەو کیشەیه بابەتیکى گەوره نییه و پتووست ناکات خۆتى بۆ ناپهههت بکهیت و تهنه خۆت بیرت ماوه، ئەوه لهبیری دهکهیت و دەررونت ئاسووده دهیت.

ئەم میکانیزمه بۆ ساتی شۆفیریش گونجاوه، کاتیک شۆفیریک بیزارت دهکات و بهبێ هۆ هۆرپینت بۆ لندهدات، ئەگەر ئەو کیشەیه لهبیر بکهیت، ئەوه باشتەر و تووشی بیزاری نابیت و پرگارت دهیت. دواتر نه شۆفیرهکه دهبینیتەوه، نه هیچ کاریکی باشیش هیه بیکهیت بۆ ئەو پرووداوه، لهبەر ئەوه فەرامۆشکردنی دهیتە هۆی پرگاربوونت.

#### پێنج. پشتیوانیی کۆمه‌لایه‌تى:

بوونی کهسانی تر له چواردهورت کاتیک فشار و کیشەیه‌کت هیه خه‌مه‌کانت که‌م ده‌کاته‌وه و ئاسووده‌ت ده‌کات، له‌بەر ئەوه به‌شداریکردنی ئەوانی تر سوودبه‌خشه. ئەوانی تر له زۆر لایه‌نه‌وه ده‌توانن هاوکاریت بکه‌ن، ده‌توانن گویت لێ بگرن، دلنه‌وايیت ده‌که‌ن، هاوکاریت ده‌که‌ن، پشتت ده‌گرن، پێمايیت ده‌که‌ن... له‌بەر ئەوه به‌ده‌سته‌تانی پشتیوانیی کۆمه‌لایه‌تى زۆر گرنگه.

بۆ نمونه کاتیک کیشەیه‌کت هیه له پوی ماددییه‌وه و که‌سانیک هه‌ن هاوکاریت بکه‌ن و ئه‌رکه‌کت له‌سه‌ر سووک بکه‌ن، ئەوه دەررونت ئاسووده ده‌یت و ترس و دل‌ه‌پاوکی نه‌بوونی و هه‌زاریت ده‌په‌یتەوه.

کاتیک تووشی نه‌خۆشییه‌ک ده‌بیت، که‌سانی تر سه‌ردانت ده‌که‌ن و نزات بۆ ده‌که‌ن و پیت ده‌لێن چیت پتووسته‌ه‌تا هاوکاریت بکه‌ن، ئەوه زۆر سوودبه‌خشه، هه‌سته‌کانت ئارام ده‌بنه‌وه، بیزاریت که‌م ده‌یتەوه.



شەش. گەرانهووە بۆ ئایین:

پەنابردن بۆ سروتە ئایینیەکان و بەهێزکردنی لایەنی پوچی  
 ڕێگەپەکی دروستە بۆ ساڕێژبوونەوهی نیشانەکانی فشار لەسەر  
 تاک. سەرچەم سروت و ئەرکە ئایینیەکان وەکوو قورئانخویندن،  
 پارانەوه، نوێژکردن، بەخشین، بەپۆژووبوون، نوێژی بەگۆمەل...  
 سوودبەخشن و بەشیکن لە چارەسەری هەستە ناخۆشەکان.  
 بۆ نمونە کاتیک تاک کەسیکی خۆشەویستی لەدەست دەدات،  
 دوعای خێری بۆ دەکات و هەول دەدات خێری بۆ بکات هەتا پێی  
 بکات و ئەودنیای خۆش بێت، بەمەش هەست بە ئاسوودەیی دەکات.  
 لە کاتی بوونی کێشەکانی ژيان، وەکوو نەبوونی و نەخۆشی...  
 کاتیک کەسەکە پەنا دەباتە بەر خوا و پوچی ئاسوودە دەکات بە  
 نوێژکردن و قورئانخویندن و پارانەوه، ئەوه هەستە ناخۆشەکان  
 دەگۆڕێن بۆ خۆشی و هەست بە پشتیوانیی خوایی دەکات و وەکوو  
 تاقیکردنەوهی ژيان دەیانبینیت.

حەوت: ئەنجامدانی چالاکییە چێژبەخشەکان:

لە کاتیکدا تۆ هەلچوونیکێ نەرێنیت هەیه، وەکوو دلەپاوکی  
 و تووڕەیی و خەمۆکی، ئەوه باشتەر لە ڕێگەی ئەو چالاکیانەی  
 کە لەلات چێژبەخشن ئەو هەستانەت چارەسەر بکەیت، بۆ  
 نمونە چێژ لە وێنەکێشان، نووسینی ھۆنراوە، وەرزش،  
 پیاسەکردن، گەشتکردن، پاوکردن، یاریکردن... وەر دەگریت، لە  
 کاتی کێشەکاندا یەکیک یان زیاتر لەو چالاکیانە ئەنجام دەدەیت  
 هەتا ئارام ببیتەوه.



بۆ نموونه کاتیک ههست به دلهپراوکی دهکهیت به هۆی بوونی کیشه لهگهڵ هاوسهرهکهت و کیشهکه کهم بۆتهوه، بهلام تۆ ههر دلهپراوکیته، ئهوه دهچیت پیاسهیهک دهکهیت و دهررونت ئارام دهبیتهوه و دلهپراوکیکهت کهم دهبیتهوه.

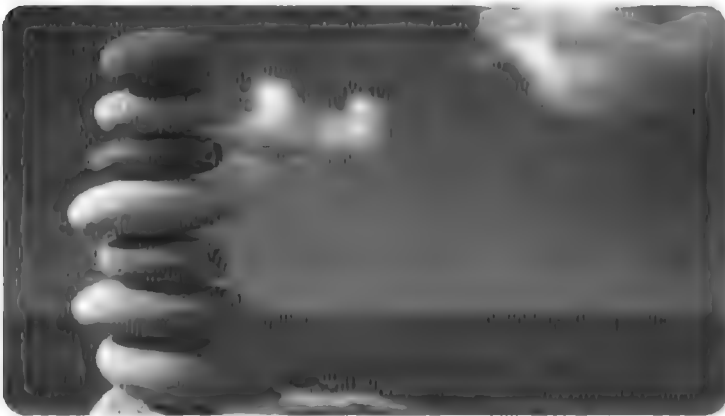
یان به هۆی بوونی فشاری کار و زۆری مهژغولی ههست به بیزاری دهکهیت، لێرهدا لهگهڵ گروپیک له هاوپیانیان لهگهڵ خیزانهکهت گهشتیک دهکهن بۆ شوپینیک و نانیک ئیواره بهیهکهوه دهخۆن و له ههلهچونهکانی فشارهکه خالی دهبیتهوه.

#### ههشت: بهگانهکردنی پرووداوهکان:

یهکیکه له ستراتیجه باوهکان و زۆر جار سوودبهخشه، بهتایبهت بۆ کیشه بچووکهکان. تاک لایهنه گالتهئامیزهکانی پرووداوهکان دهبینیت، یان هندیك پرووداوهکوو بابهتیکی گالتهوگهپ دیته بهرچاوی و کاتیک بیرى دهکهوێتهوه، پیتی پێدهکهینیت و گالتهی پى دیت که بۆ ئاواى کردووه یان ئهوه چى بووه پرووی داوه.

بۆ نموونه کاتیک لهگهڵ خزمیکت تووشی کیشه دهبیست و کیشهکه کار دهکاته سهرت، کاتیک بیر دهکهیتهوه که ئهوه کهسه کاتیک تووهره بوو قسهیهکی کرد پهیوهندیی به بابتهکهوه نهبووه، دهکهوێته پیکهنین. یان خۆت بیر دهکهوێتهوه که به چى شیوهیهک ئهوه خزمهت جى هیتستووه، گالته به خۆت دهکهیت!

له کومهلگهی کوردیدا زۆر بابتهی لهم جۆره هیه، بۆ نموونه نهبوونی کارهبا! قسهی کهسانی تر گوێ لى دهگرینهوه و پێدهکهین کاتیک قسهی ناراست دهکهن، یان له ههلبژادنهکان پیشیلکارییهکان دهکهینه گالته و نوکته. ئهمانه وامان لى دهکات ههسته ناخۆشهکانی نهبوونی کارهبا و نادادی لهبیر بکهین.



«کارکردن له سهر هه لچوون و ههسته کان له کاتی بوونی کښه دا، ړنگایه کی  
دروسته بؤ که مکړدنه وهی فشاره کانمان»

### ستراتیجه نه گونجاوه کان (Maladaptive)

مروږف هه نډیک جار په نا ده باته بهر چهند چالاکیه ک که  
نه گونجاون و یارمته یی نادهن بؤ سارپړېوونه وهی بازاره کانی و  
که مېوونه وهی فشاره کي! مه به ست له میکانیزمه نه گونجاوه کانی  
خو گونجانندن، که ده توانین پیشیان بلین «به دهه لکردن» یان «هه له  
خو گونجانندن»، شهو ستراتیجانه ده گړیته وه که مروږف په نایان بؤ  
ده بات و له داهاتوودا کاریگه ریی نه ریتی ده خنه سهر ژیانی  
که سه که.

شه ستراتیجانه له سهره تادا سوودیان هیه و بیزارۍ و  
تازاره کان کهم ده کاته وه و فشاره کي کهم ده بیته وه، به لام له  
داهاتوودا کاریگه ریی نه ریتی له سهر ژیانی داده نیت و کښه و  
گرفتی گوره تری بؤ دروست ده کات. له بهر شه وهش به نه گونجاو



داده ندرین، چونکه به ته‌واوی کێشه‌که‌ی چاره‌سەر ناکات، به‌لکوو زۆربه‌ی کات گه‌وره‌تری ده‌کات!

چەندین شیواز هه‌یه که ئێمه به‌کاری ده‌هێنین و هه‌لەن و دواتر لێکه‌وته‌کانی گیرۆده‌مان ده‌کات. ده‌بیت خۆمانیان لێ به‌پاریزین و هه‌رگیز په‌نا نه‌به‌ینه به‌ر ئەم جۆره خۆگونجاندنانه، ئەمه‌ش چەند نموونه‌یه‌ک:

یه‌ک. په‌نا به‌ر بۆ به‌کارهێنانی ماده‌ی هۆشبه‌ر و خواردنه‌وه‌ی مه‌ی:

واته کاتیک که‌سه‌که ده‌که‌ویتته ژێر فشاره‌وه، به‌مه‌به‌ستی باشبوون و پرزگار بوون له‌و فشاره‌ په‌نا ده‌باته به‌ر خواردنه‌وه‌ی مه‌ی یان ماده‌ی هۆشبه‌ر به‌کار ده‌هێنیت. پاش به‌کارهێنان بۆ ماوه‌یه‌کی کاتی هه‌ست به‌ باشی ده‌کات، به‌لام دواتر هۆگریان (مودمین) ده‌بیت و زیانه‌کانی دەر ده‌که‌ون. له‌ خواره‌وه دوو نموونه‌ی واقعی هه‌!

- کاتیک ژن و میردیک له‌ ماله‌وه ده‌بیتته شه‌ریان و کێشه‌که‌یان گه‌وره ده‌بیت و ده‌نگه‌رزکردنه‌وه‌ پروو ده‌دات له‌نیوانیان، پیاوه‌که له‌ مال ده‌چیتته دهره‌وه و ده‌چیت په‌نا ده‌بات بۆ خواردنه‌وه‌ی مه‌ی هه‌تا خه‌مه‌کانی بیر به‌ریته‌وه، پیاوه‌که له‌و کاته‌دا خه‌مه‌که‌ی له‌بیر ده‌چیتته‌وه و شه‌و دیتته ماله‌وه به‌سه‌رخۆشی و هه‌تا به‌یانی خه‌وی لێ ده‌که‌ویت، به‌لام کاتیک له‌ خه‌و هه‌له‌ده‌ستیت کێشه‌که‌ی چاره‌سەر نه‌بووه! هاوسه‌ره‌که‌ی زیاتر لێی تووڕه‌یه چونکه کارێکی هه‌له‌ی تری کردووه، له‌وانه‌یه خێزانی ماله‌که جێ به‌یلت، دهرئه‌نجامیش پیاوه‌که چەند شه‌ویکی تر مه‌ی ده‌خواته‌وه و هۆگری مه‌ی ده‌بیت و ناتوانیت وازی لێ به‌یلت.

- یان گه‌نجیکه که به‌ هۆی ئازاری پشتیه‌وه تووشی فشار و بێزارییه‌کی زۆر بووه، هاوڕێیه‌کی پێشنیازی جۆریک له‌ چه‌پی بۆ



دەكات كە بەكارى بهيئيت باش دەييت، بەلام ئەو حەپە ھۆكارە بۆ تووشبوون بە ھۆگرېوون، گەنجەكە حەپەكە بەبى پاويژى پزىشك دەخوات، ئازارەكەى كەم دەكاتەو، بەلام بەبى حەپەكە ئازارى ھەيە، لەبەر ئەو پۆژانە دەيخوات، پۆژبەپۆژ بېرى دەرمانەكە زياد دەكات ھەتا ئازارەكەى كەم بكاتەو، دەرئەنجام كاتىك دەزانىت ھۆگر بوو بە دەرمانەكەو و پۆژانە يەك پارچەى ۱۰ دەنگى دەخوات، ھىشتا كاريگەرىي يەك دەنگ حەپى نىيە كە يەكەم جار خواردبووى. ئەمەش ھەم پارەى لەدەست دەدات و حەپەكەى بە پارەيەكى زۆر دەست دەكەويت، ھەروەھا تووشى ھۆگرېيش بوو كە ناتوانىت وازى لى بهيئيت و دواتر كىشە تەندروستى و ياسايى و كۆمەلايەتتەكانى زياتر دەبن.

دوو. زيانگەياندىن بە خود و ھەولنى خۆكۆزى:

لە كاتى بوونى فشارەكاندا، بەتايبەت كىشە كۆمەلايەتى و سۆزدارىيەكان، ھەندىك جار مرۆف دەيەويت كۆتايى بە ژيانى خۆى بهيئيت يان زيان بە خۆى دەگەيەنيت ھەتا سەرنجى ئەوانى تر پابكىشيت، ئەمەش لەسەر ئەو باوەرەى كە بەم كۆدەوہيە لە كىشەكەى پزگارى دەييت، بەلام لە پاستىدا كىشەكەى گەرەتر دەييت و خانەوادەكەى لە داھاتودا متمانەى پىن ناكەن و كەسيتتى لاي ئەوانى تر بچووك دەييتەو. نمونەكان زۆرن، ئەمەش دوو نمونە:

- كچىك لەگەل كۆپىك لە پەيوەندى سۆزداريدان، بەلام كۆپەكە واز لە كچەكە دەھيئيت و نايەويت پەيوەندىيەكە بەردەوام ييت. كچەكە ھەرپەشەى خۆكۆشتن لە كۆپەكە دەكات! كاتىك وەلامى ناداتەو، كچەكە دەچىت دوو پارچە حەپ لەناو بەفرگرەكە دەر



دههینیت و دهیانخوات و وینهی چهپهکان بۆ کۆپه که دهنیریت!  
به لام کهچه که پاش نیوسهعات ههست به ئازاری گهدهی دهکات  
و کهسوکاری دهیبه نه بهشی فریاکهوتن، لهوئ پزیشکهکان به  
خیزانه کهی دهلین که ئه مه ژههراویبوونه به درمان و پتویسته  
گهدهی بۆ بشۆن، پاش شۆردنی گهده، کهچه کهمیک باش  
دهبیت و له کاتیکدا له نهخوشخانه دهر دهچن، کهسوکاری  
پرسیار له کهچه که دهکن بۆ وای کردووه و دهرئه انجام هه مووان  
کیشه کهی دهزانن و له داهاتوودا کهسوکاری پێگری زۆر  
ئیشوکار له کهچه که دهکن و چاودیری وردی دهخه نه سهر و  
بهشیک له ئازادییهکانی له دهست ده دات.

- گهنجیک کاتیک له گهل باوکی دهبیته شه پیان و باوکی قسهی  
نهشیایوی پێ دهلین، کۆپه که دهچیته ژووره کهی خۆی و به  
موس دهستهکانی خۆی بریندار دهکات هه تا باوکی چیت له سهر  
هه لهکانی رابوردووی سه زه نشتی نهکات و وازی لێ بهینیت،  
له م کاته دا باوک و کهسوکار وازی لێ دههینن و برینهکانی بۆ  
دهپێچن، به لام له پۆژانی دواتردا کهسیتی ئه م گهنجه له ناو  
خانه واده کهیدا وهکوو کهسیکی لاواز و لادهر دهبینریت و ناتوانیت  
به ئاسووده یی له ماله وه بیت، چونکه به چاویکی جیاواز سهیری  
دهکن. له وانه شه ئه م هه له یه جاری تر دووباره بکاته وه و فیری  
خوویهکی نادروست ببیت له ژیانیدا.

سن. به ره لاگردنی ههستهکان به بێ کۆتوبه ند!

کاتیک کیشه یه که پروو ده دات له نیوان دوو که سدا، هه رچی له  
دلیاندا به یه کتری دهلین و هه چی تیدا ناهیلنه وه، به شیوه یه که  
که ههستهکان به رامبه ره به کهسی تر دهر ده بردرین که تاک



بهو شیویه خۆی نه بینیه له چاوی بهرامبهردا. ئه مهش  
وا دهکات کهسه که دلی بینشیت و هه رگیز ئه و قسانه ی بیر  
نه چیه وه. هه ر وه ک کورد وتویه تی: «جیگه ی شمشیر چاک  
ده بیته وه، به لام شوینی قسه چاک نابیه وه.» ئه مه له ناو کیشه  
کۆمه لایه تییه کاندای زۆر ڕوو ده دات و پاش چه ندین سال که سه کان  
له بیریان ناچیه وه.

بۆ نمونه کاتیک ژنیک له گه ل خه سووی ده بیته شه ڕیان له سه ر  
چۆنییه تی په روه رده کردنی منداله کان، ژنه که هه مو هه سه ته کانی  
به رامبه ر به خه سووی ده ر ده بریت و نایانشاریته وه، پتی ده لیت،  
«تۆ نازانیت په روه ده ی مندال بکه ی، برۆ سه یری منداله کانی خۆت  
بکه، تۆ که سیکی خۆ په رستیت، دواکه وتوو و نه خوینده وار، هه رگیز  
ناهیلیم مندالی من بینه ژیر ده ستی تۆ»، خه سووشی هه مو ئه وانه  
له دل ده گریت و هه رگیز دلی به رامبه ری چاک نابیه وه و به رده وام  
به چاویکی تر سه یری بوو که که ی ده کات، هه رکاتیکیش بوو که که ی  
ده یه ویت په یوه ندیه که باش بکاته وه، ناتوانیت. ئه گه ر ئه م بابه ته  
بکاته وه لای هاوسه ره که ی، ئه وه کار ده کاته سه ر په یوه ندیی  
نێوان خۆی و هاوسه ره که ی. چه ندین جیا بووه نه وه ی هاوسه ران  
سه رچاوه که یان ئه م جۆره ده ربڕینه یه!

یان دوو هاوڕێ له سه ر بابه تیکی ئایدۆلۆجی ده بیته کیشه یان،  
یه کێکیان به به رامبه ر ده لیت، «کۆنه په رست، نه زان، چه ند ساله  
ده مزانی تۆ چیت، به زه ییم پیتدا ده هاته وه، جیگه ی به زه ییت هه ی  
کۆیله ی...» و دواتر ده زانیت به خراپی دلی که سه که ی شکاندروه و  
هه له بووه و نه ده بوو بهو شیویه قسه بکات، ده یه ویت په یوه ندیه که  
باش بکاته وه، به لام که سی به رامبه ر هه رگیز گوێی لێ ناگریت و  
نابیه وه هاوڕێ!





### چوار. ئەنجامدانی توندوتیژی:

هەندیک کەس کاتیک ڕووبە ڕووی فشاری دەروونی دەبێتەو، دەیهوێت بە ئەنجامدانی توندوتیژی چارەسەری کێشەکان بکات، بە شێوەیەکی جەستەیی زیان بە بەرامبەر دەگەیەنێت. لەو کاتەدا کەسەکە دلی ئاو دەخواتەو و ئارام دەبێتەو، بەلام دواتر ئاو کەسە توندوتیژی بەرامبەر کراوە تووشی کێشە دەبێت یان دەیهوێت تۆلەی لێ بکاتەو.

کاتیک باوکەکە کۆرە هەرزەکارەکە یبێی لەگەڵ ھاوڕێکانیەتی جگەرە دەکێشن! کاتیک کۆرەکە ی گەڕایەو بە شێوەیەکی زۆر توند ڕووبە ڕووی بوووەو و لە کۆرەکە ی دا، بە شێوەک کە کۆرەکە ئازاری پێ گەشت و باوکی هەپەشە ی لێ کرد کە «نابێت جاریکی تر ھاوڕێتیەتی ئاو کۆرە بکات و ئەگەر جاریکی تر جگەرە ی بە دەستەو ببینیت، ئاو لێی خۆش نابێت». کۆرە ی هەرزەکاریش ماوێ ٣ مانگە فێری جگەرە کێشان بوو، تەنھا ئاو ھاوڕێانە ی هە ی و ناتوانیت وازیان لێ بھێنیت، بەلام لە ترسی باوکی وازیان لێ دەھێنیت و بەدزییەو جگەرە دەکێشیت و باوکی بە کەسیکی خراپ دیتە بەرچاوی و تیکەلی کۆبوونەو خێزانییەکان نابێت و گۆشەگیر دەبێت و دەرئەنجام تووشی خەمۆکی دەبێت و لە ژیان دادەبڕیت. یان بە پێچەوانەو، دەبێتە کەسیکی توندوتیژ و بیزارکەر.

یاخود ھاوسەران کاتیک کێشەیان هە ی، توندوتیژی خێزانی بەکار دەھێنن و دواتر لیکەوتە ی زۆر خراپی دەبێت بۆ هەردوو لایان.



### بېنج. نكولېكردن له كېشه‌كه

يه‌كېكې تر له ميكانيزمه هه‌له‌كان بؤ خؤگونجانندن برېتېيه له نكولېكردن له‌و كېشه‌يه‌ي كه هه‌يه و ئېه‌مالكردنې، ده‌رئه‌نجام كېشه‌كان كه‌له‌كه ده‌بن و گه‌وره ده‌بن، ئه‌مېش نكولې ده‌كات كه كېشه‌ي هه‌بېت، له‌به‌ر ئه‌وه هېچ ناكات بؤ چاره‌سهرې كېشه‌كان، هه‌تا وای لې دېت كه نه‌توانېت چاره‌سهرېان بكات و دؤخه‌كه له ده‌ستې ده‌ر ده‌چېت.

بؤ نمونه كه‌سېك كه به هؤي كاركردنه‌وه تووشې كېشه‌يه‌كي ئابووري ده‌بېت، سه‌ره‌تا قه‌رزېكي كه‌م ده‌كات و كېشه‌كه‌ي چاره‌سهر ده‌بېت، به‌لام ئه‌و به‌رده‌وام ده‌بېت له‌سهر قه‌رزكردن هه‌تا بتوانېت كاره‌كاني بكات و زيانه‌كاني بدات، كېشه‌ي سه‌ره‌كي كه برېتېيه له زيانې ماددي، نكولې لې ده‌كات، به‌رده‌وام ده‌بېت له‌سهر قه‌رزكردن، قه‌رز به‌لايه‌وه ئاسايي ده‌بېت و به‌رده‌وام قه‌رز ده‌كات و قه‌رزه‌كاني زياد ده‌كات، هه‌تا وای لې دېت نه‌توانېت قه‌رزه‌كاني بداته‌وه. ده‌رئه‌نجام ئه‌م كه‌سه زيانېكي گه‌وره‌ي ماددي ده‌كات و قه‌رزده‌ره‌كان داوای پاره‌كانيان ده‌كه‌نه‌وه و ده‌كه‌ويته ژېر فشارېكي زوره‌وه.

يان دايباب كاتېك منداله‌كه‌يان كېشه‌يه‌كي هه‌يه، بؤ نمونه ئامېره ئه‌لكترؤنييه‌كان به‌بې سانسؤر به‌كار ده‌هېنېت، به‌لايانه‌وه شتېكي بچووكه و فه‌رامؤشې ده‌كه‌ن و گوڤي ناده‌نې، كاتېك گه‌وره ده‌بېت و ده‌بېته هه‌رزه‌كار، هؤگري سايته به‌دپه‌وشتېيه‌كان ده‌بېت و هه‌تا ده‌گاته ئه‌و پاده‌يه‌ي كه په‌يوه‌ندي نادرؤستي هه‌بېت له پېنگه‌ي تۆپه كؤمه‌لايه‌تېيه‌كانه‌وه. ده‌رئه‌نجام كاتېك ده‌زانن كاره‌كه له توانا ده‌ر چووه و كېشه‌كه‌ي گه‌وره بووه، كه چاره‌سهرې زور قورس و گرانه.

شەش: لۆمە کردنى خود:

كاتىك تووشى كىنشە يەك دەبىت، كەسەكە لۆمەى خۆى دەكات  
و خۆى بە تاوانبار دەزانىت و لەناو خۆيدا دەژى. لەجىياتى  
ئەوەى بە دەم چارەسەرەو بەچىت و كىنشەكەى چارەسەر بكات،  
زىاتر خەرىكى لۆمە کردنى خۆيەتى. ئەمەش نەك ھاوکارى  
ناكات، بەلكو ھەستکردن بە گوناح و تاوان تىايدا گەشە دەكات  
و فشارەكەى چەند ھىندە دەبىتەو.

كاتىك قوتابىيەك لە تاقىکردنەو يەك سەرکەوتو نايىت،  
لۆمەى خۆى دەكات و ھۆکارەكەى دەگەپىتتەو بۆ لاوازى  
كەسى و بىتوانايى و خۆى بە كەسىكى دەبەنگ دىتە بەرچاو.  
ئەمەش كار دەكاتە سەر خويندەكەى و ناتوانىت سەرکەوتو  
بىت.

يان دايكىك مندالەكەى لەلايەن پزىشكەو بە تووشبوون  
بە دواكەوتەى گەشەى ژىرى (بىركۆل) دەستنىشان دەكرىت،  
دايكەكە ھەست بە تاوان دەكات و سەرزەنشتى خۆى دەكات كە  
بەباشى پەرورەدەى نەکردووە و ئاگای لىي نەبوو، لە كاتىكدا  
ئەم دايكە كەمتەرخەم نەبوو و ھالەتى مندالەكەش پەيوەندى  
نىيە بە كەمتەرخەمىي دايكەكەو. بەم ھۆيەو دايكەكە تووشى  
خەمۆكى دەبىت و لەوانەيە نەتوانىت بەباشى خزمەتى مندالەكەى  
بكات يان بەھەلە مامەلە لەگەل مندالەكە بكات.



حهوت؛ تۆلەسەندىنەۋە؛

مىكانىزمىكى ھەلەيە ئەگەر بىتەۋىت تۆلە بىسەنىتەۋە لە كەسانى  
تر، كاتىك تۆلەسەندىنەۋەكە دەتكاتە كەسىكى خراپ و كىشەكانت  
گەرەتر دەكات. لىرەدا كەسەكە ھەۋلى تۆلەسەندىنەۋە دەدات  
و دەيەۋىت تۆلە بىكاتەۋە ۋەك لەۋەى چارەسەرى كىشەكەى  
بكات.

شىۋازى تۆلەسەندىنەۋەكەش جۇراۋجۇرە، جا بە قسەپىۋتن  
يان بوختانىۋىكرىن يان توندوتىۋى جەستەيى بىت، گرنگ ئەۋەيە  
تاك دەيەۋىت تۆلە لە بەرامبەر بىكاتەۋە، بەۋ ھۆيەشەۋە پەنا  
بۇ پىگەى ھەلە دەبات. ئەم مىكانىزمەش نمونەى زۆرە و لە  
ژيانى پۇژانەدا دووبارە دەبىتەۋە!

ھەشت؛ پەنابردن بۇ زۇرخۇرى؛

كەسەكە كاتىك فشارى لەسەرە، زياتر خۇى بە خواردن و  
خواردنەۋەۋە خەرىك دەكات و دەرئەنجام كىشى زىاد دەبىت و  
قەلەۋىيەكەشى دەبىتە كىشەيەكى تر بۇى. ئەمە نەك ھاۋكارىي  
ناكات، بەلكو كىشەكانى دەكاتە دو ھىندە و دەبىت جگە لە  
چارەسەرى كىشەكەى پىشۋوى، ئىستا دەبىت ھەۋلى ئەۋە بدات  
كە كىشى دابەزىنىت.

ھەندىك جار ئەۋ زۇرخۇرىيە دەبىتە ھۇى توۋشېۋون بە  
تىكچۈۋونى تەندروستىى تاك، ۋەكوۋ بەرزېۋونەۋەى چەۋرىيەكانى  
خوین.



«بەكارهيتانى ستراتىجە ھەلەكان بۇ خۇگۇنجاندىن، دەرئەنجامەكانى نەرىنپىيە  
و لەوانەيە كىشەي تەندروسىت بۇ دروست بىكات»



## **میکانیزم‌های به‌رگری (Defense Mechanisms)**

سیّهم شیواز که به‌کاری ده‌هینین بۆ خۆگونجاندن له‌گه‌ل فشاره‌کان که تووشمان ده‌بن، بریتییه له میکانیزم‌های به‌رگری. مه‌به‌ست له میکانیزم‌های به‌رگری، بریتین له کۆمه‌لیک میکانیزم که مرۆف بۆ زالبوون به‌سەر دله‌پاوکی و فشاره‌کاندا به‌شیوه‌یه‌کی نه‌ستی (لاوه‌عی) ده‌یانگریته به‌ر و به‌هویه‌وه له دله‌پاوکی پرزگاری ده‌بییت. واته کاتیک ئه‌و میکانیزمه به‌رکار ده‌هینیت، ده‌روونی له دله‌پاوکی (قه‌له‌قی) پرزگاری ده‌بییت و هه‌ست به‌ئاسووده‌یی ده‌کات. ئه‌و کارانه‌ی ده‌یانکات نه‌ستین و زۆربه‌یان بریادان و هه‌لو‌بستنه‌ی که په‌فتاریان لێ ده‌که‌وێته‌وه.

ئهم میکانیزمانه هه‌مه‌چه‌شن و جۆراوجۆرن، له قوتابخانه‌ی ده‌روونشیکاری باس کراون، به‌گشتی دابه‌ش ده‌بن بۆ چه‌ند جۆریک، ئیمه بۆ ئاسان تیگه‌یه‌شتن ده‌یانکه‌ین به‌دوو گروپی سه‌ره‌کیه‌وه:

### **میکانیزمه پێنه‌گه‌یه‌شتووه‌کان (Immature defenses):**

ئهم میکانیزمانه ده‌بنه‌ هۆی که‌مبوونه‌وه‌ی فشار و دله‌پاوکی تاک، به‌لام ناتهن‌دروستن و نه‌گونجاون، زۆربه‌کاره‌یتانیان ده‌بیته هۆی زیانگه‌یاندن به‌تاک و چوارده‌ور. به‌کاره‌یتانیان زیانی که‌وره ده‌کاته سه‌ر تاک، مرۆف پتووسته‌ خۆیان لێ بپاریزێت. له



خوارەوه باسی چەند نموونەیهک کراوە کە بریتین لە: نکولیکردن، ئاڕاستەکردن، لادان، پاشۆچوون...

### میکانیزمە پێگەبەستووکان (Mature defenses)

ئەمانە گونجاو و تەندروستن و دەبنە ھۆی کە مکردنەوھێ دەلەپاویکە و زیانیان نییە بۆ تاک. بەکارھێنانیان دەبێتە جێگەی پزگاری لە فشارەکە و باشتربوونی دۆخی کەسەکە. نموونەکانیش بریتین لە ھە ٥ میکانیزمە: بەرزکردنەوھ، خەڵکدۆستی، کپکردن، دەستپێشخەری، بەگالتهکردن!

### یەک. چەپاندن (Repression):

گواستەوھێ ھەلپە و بیرکردنەوھ و ھەلچوونی بەئازار و مەترسیدار و بێزارکەرەکانە لە ھەستەوھ (عەقڵی بەئاکا) بۆ نەست (عەقڵی بێئاکا). واتە ھەز و بیرکردنەوھ یان ھەلپە کە ناتوانین پووبەپوویان ببینەوھ یان دەریان بپرین، پێگرییەک ھەیە بۆ دەربڕینیان، جا پێگرییەکە کۆمەلایەتی، ئایین، تەمەن، ژینگە... ھەرچیھەک بێت. ئەو ئارەزووھ یان پووداوە لە ناخماندا بەبێ ئاگاداریی خۆمان ھەلدەگرین. بۆ نموونە کاتیەک کە سێک بۆ یەکەم جار دەبینین، پاستەوخۆ پقمان لێتەتی یاخود ھەزێ پێ ناکەین، ئەو ھەوانیە ھۆکارەکە ی ئەو بێت کە لە تەمەنی منداڵیدا کە سێکی ھاوشیۆھ لێی داویت یان زیانی پێ گەیاندبێت! ئەو کات نەتوانیوھ وەلامی بدەیتەوھ و ئێستا لە نەستتدا ماوھ.

دەبێت بیرمان نەچێت ئەم میکانیزمە بەبێ ئاگاداریی خۆمان و بەردەوام پەفتارەکانمان ئاڕاستە دەکات، بۆ نموونە کە سێک بە



مندالی تووشی توندوتیژی جه‌ستیی بووه، له ژبانی گه‌وره‌ییدا زور گرانه له‌سهری په‌یوه‌ندی له‌گه‌ل خه‌لکی دروست بکات. لیږه‌دا تاک ناتوانیت یاده‌ورریه ناخوشه‌کانی سه‌بارت به‌پووداویک یان که‌سیک به‌ینیت‌وه ناو یاده‌وه‌ری.

ئهم جوړه زیاتر له‌فوبیادا پوو ده‌دات، بۆ نمونه که‌سیک که له‌ناژه‌لنک ده‌ترسیت، ده‌گونجیت به‌مندالی له‌به‌رامبه‌ر ئه‌و ناژه‌له‌دا تووشی زه‌بریک و ترسیکی زور هاتبیت، ئیستا که‌گه‌وره بووه، له‌و ناژه‌له‌ده‌ترسیت.

#### دوو. نکوتیکردن (Denial):

داننه‌نان به‌وه‌ی که‌پووداویکی نه‌خوازراو پووی داوه، که‌سه‌که‌وا په‌فتار ده‌کات که‌بیئاگایه له‌وه‌ی پووی داوه. به‌واتایه‌کی تر، ئهم میکانیزمه له‌کاتیکدا ده‌بیټ که‌مرؤف ناتوانیت پووبه‌پووی راستیی‌هک بیټه‌وه یان راستیی‌هک به‌یان بکات. په‌کیکه له‌میکانیزمه سه‌ره‌تایی و پټه‌گه‌یشتووه‌کان.

ئهم‌ه‌ش زور پوو ده‌دات له‌لای ئه‌و که‌سانه‌ی که‌که‌سیکی نزیکیان ده‌مریت، له‌چهند سه‌عات یان چهند پوژي سه‌ره‌تادا ناتوانن ئه‌وه قبول بکه‌ن که‌ئو که‌سه له‌ژباندانه‌ماوه و په‌نا بۆ ئهم میکانیزمه ده‌بن. یاخود که‌سیک کاتیک ده‌ستیشان ده‌کریت به‌تووشبوون به‌نه‌خوشیی‌ه‌کی مه‌ترسیداری وه‌کوو شیرپه‌نجه، له‌سه‌ره‌تاوه نکولی ده‌کات.

ئهم میکانیزمه له‌ناو ئه‌و که‌سانه‌ی که‌هۆگرن به‌مه‌ی و ماده‌هۆشبه‌ره‌کان زور به‌کار ده‌هینریت، بۆ نمونه که‌سیک هۆگری مه‌ی بووه، به‌لام نکولی بوونی هه‌ر کټشه‌یه‌ک ده‌کات که‌هاوپه‌یوه‌نده به‌مه‌یخواردنه‌وه‌وه.





ئەم میکانیزمە بە نەعامە دەچویندريت، لەسەر ئەو باوەڕەى كه ده‌لێت: «كاتێك نەعامە تووشى مەترسى دەبێتەوه و دەیه‌ویت خۆى بشاریتەوه، سەرى خۆى دەخاته ناو خۆل، كاتێك ئەو راوچییه‌كه نابینیت، وا ده‌زانیت راوچییه‌كه‌ش ئەو نابینیت!» ئەم كه‌سه‌ش به‌و شیوه‌یه‌ى لى دیت كێشه‌یه‌كى گه‌وره‌ى هه‌یه و سەرى خۆى كردووه به‌ خۆلدا و وا ده‌زانیت هه‌ج نیه‌!



«هه‌ركات زانیت وه‌كوو نەعامە ره‌فتارت كردووه، سەرى خۆت له‌ژێر گله‌كه‌ ده‌ر به‌یتنه و دنیا وه‌كوو خۆى به‌یتنه»

س. ئادان (Displacement):

هه‌ركیز پوژنیک نه‌بووه له‌سەر کاره‌که‌ت زۆر ماندوو بووینت و پوژنیکى خراپت هه‌بووینت و پاشان كه‌ گه‌راویتەته‌وه ماله‌وه له‌ منداڵه‌كان توورپه‌ بووینت یان له‌گه‌ل هاوسه‌رکه‌ت کێشه‌ت دروست کردییت؟!



لادان: بریتیه له گواستنوهی هه لچوون له کەس، شت یان شوینەوه که زۆر په یوه سته پنیه وه بۆ سه رچاوه یه کی تر. خه لکی کاتیک ئەم میکانیزمه به کار ده یێنن که نه توانن له به رامبه ر لایه نی په یوه نیدار باسی بکه ن. باوترین نمونه ش ئەوه یه که له گه ل به یوه به ره که ت تووشی کێشه ده بیت و ناتوانیت وه لامی بده یته وه یان حه قی خۆت وهر بگریته وه، بۆیه که گه راپته ماله وه، به هاوسه ر یان مندا له کانی ده پێژیت.

واته لیته دا هۆکاره که شتی که، به لام به شتی کی تر ده ری ده بریت و ده یکاته هۆکار. به هه مان شیوه که سی ک رقی له دایکیه تی، به لام ئەم رقه ی ده شارپته وه و به شیوه یه کی تر ده ری ده بریت و رقه که ی بۆ هه موو ئافه رته تان ئاراسته ده کات. په ندیکی کور دی هه یه که له گه ل ئەم میکانیزمه دیته وه: «به که ر ناویریت، به کورتان ئەویریت».

#### چوار. ئەقلاندن (Rationalization)

ئەم میکانیزمه بریتیه له ئاماژه دان به چه ند پالنه ریکی قبول کراو له لایه نی کومه لایه تی و لۆژیکیه وه بۆ ئەو کاره ی که پیمان وایه ژیرانه ئەنجامان داوه، واته به لگه یه کی په سه ند کراو بۆ ره فتاریکی ناپه سه ند ده یێننه وه، ئەمه ش بۆ دوو مه به ست:

- به سانای پزگارمان ده بیت له بیزاربوون کاتیک ناگه یه ئامانج و ئەوه ی ده مانه ویت.

- هۆکاریکی په سه ندمان ده داتی بۆ کرده وه و ره فتاره که مان که ئەنجامان داوه.

بۆ نمونه کاتیک قوتابییه کی شه شه می ئاماده یی سالیکی خۆی دوا ده خات و سه ره که وتوو نابیت، بیانوی ئەوه ده یێنیته وه که



مەجالی نەبەووە بخوێنیت بە ھەر ھۆیک، یان دەلیت بۆ ئەوێ نمرە ی بەرز بەینم! واتە ھۆکارە راستەقینەکە لەبەر دەکەین و ھۆکاری مەنتیقی تر دەھێتینەوێ. ئەم میکانیزمە ھەندیک جار متمانە بەخۆبوون و کەسیەتیمان دەپارێزێت.

بە واتایەکی تر دەتوانین بڵێین: ھێنانەوێ بیانووە بۆ کەمتەرخەمیەکان کە لەگەڵیدا خۆتاوانبارکردن و ناپارازیبوون و پەخنە ی ئەوانی تر فرامۆش دەکات. نموونە ی باوی ئەم میکانیزمە ئەوێ کە قوتابی نمرە ی کەم لە تاقیکردنەوێ دەھێنێت و مامۆستاکە ی تاوانبار دەکات و خۆ ی بە کەمتەرخەم نازانێت. ھەندیک جار بەم جۆرە لە میکانیزمی بەرگری دەوترێت بیانووگرتن یان بیانووھێنانەوێ!

#### پێنج. ئاراستەکردن (Projection)

میکانیزمیکی پێنەگەشتووێ و ھەندیک جار پەنای بۆ دەبەین، ئەویش کاتیک ڕوو دەدات کە تاک ڕەوشتە نەرێنییەکان یان ڕەفتارە نەرێنییەکانی دەخاتە پال کەسانی تر کە خاوەنی بن، لە کاتیکدا ئەو ڕەوشتانە لە خۆیدا ھەیە. واتە مڕۆف خۆی ھەلپە، ھەستوسۆز یان بیرکردنەوێکە ھەیە و بە شێوەیەک دەری دەبرێت کە لەوانی تردا ھەبێت.

بۆ نموونە پیاویک کە خۆی خیانت لە ھاوسەرەکە ی دەکات، لەوانە یە زۆر غیرە لە ھاوسەرەکە ی خۆی بکات و بەگومان بیت دەربارە ی، لە کاتیکدا ھاوسەرەکە ی ھیچ خیانتیک لە پیاوێکە ی ناکات، لەبەر ئەوێ پیاوێکە دەچێت (نامە و ئیمیل و تەلەفۆن و...) ی ھاوسەرەکە ی دەپشکنێت.



ئەم مېكانىزمە كاتىك پرو دەدات كە ئەو پەفتارانە ناپەسەند بىن بۇ دەربېرىن، لەبەر ئەو دەيانگوازىتەو بۇ كەسانى تر، ئەمەش لە دەرتەنجامى ئەو ەو ەيە كە تاك خودبىنىي نىيە و نازانىت ەست و پالئەركانى چىن. ئەمەش ەۆكارىكە بۇ لۆمەكردنى ئەوانى تر لەسەر پەفتارەكانى خۆت! بۇ نمونە كەسىك خۆى زۆر كەللەپەقە و موناقتەشەكەرە، لەوانەيە كەسانى تر لۆمە بكات كە كەللەرق و موناقتەشەكەرن.

دەتوانىن ئەم پەندە كوردىيە بكەينە ھاوواتاى ئەم مېكانىزمە: «لە دز واىە ەممو كەس دزە»!

شەش. بەجەستەيىبون (Somatization):

ئەم شىوازە زۆر بلاو، بەتايبەت لەو كۆمەلگايانەى كە پىگىرىي زۆر ەيە بۇ دەربېرىنى ەلچوونەكان! لىرەدا ەلچوون و ەستەكان و نىشانە دەروونىيەكان و گرفت و فشارەكان ناتوانىت ەكوو خۆيان بىتە دەروە و بە شىوەى خۆيان گوزارشتيان لى بكرىت، بەلكو دەگۆرىت بۇ نىشانەيەكى جەستەيى ەكوو سەرئىشە، بىنھىزى، شەكەتى... واتە پىرەو ەكەى دەگۆرىت لەبەر پىگرەكان! ەۆكارى سەرەكىي گۆرىنەكەش (پىگىرىيەكە) ئەو ەيە كە كەسانى چواردەور زياتر ەست بە نىشانە جەستەيىەكان دەكەن و دەبىتە جىگەى سەرنجيان و باشتر تىدەگەن!

بە واتايەكى تر، برىتىيە لە گواستەو ەى ەستە ناخۆشەكان كە تاك تووشى دەبىت لە ناخىدا بۇ ەستىكى ناخۆشى تر لەناو خۆيدا، بەتايبەتى بۇ دروستبىونى نىشانە جەستەيىەكان. بۇ نمونە ئافرەتىك لەگەل پىاو ەكەى كىشەى ەيە و لە يەكتر تىناگەن و تووشى خەمۆكى و دلتوندى دەبىت، بەو ەو ەو ە ناتوانىت خەمۆكىيەكەى



دەر بېریت، بەلکوو تووشی سەرئیشەیهک دەبیت و بەو ھۆیەوہ سەردانی پزیشک دەکات و زۆربەى کاتیش بە چارەسەرەکان باش نابیت.

ئەمە ھەندیک جار وەکوو نەخۆشیی دەرروونی دەر دەکەویت و دەچیتە چوارچێوەى نەخۆشییە دەررونجەستەییەکانەوہ و پتویستی بە چارەسەرى دەرروونی و دەرمانی دەرروونی دەبیت. لە کۆمەلگەکاندا بەگشتی ئەم جۆرە ھەيە، لە کۆمەلگەى کوردیشدا زۆر بەربالۆه!

#### حەوت. دروستبوونی کاردانەوہ (Reaction formation)

گرتنەبەر و ئەنجامدانی ھەست، ھەلپە، بێرکردنەوہ و پەفتاریکی پێچەوانەى ئەوہى لە ناخى تاکدایە بۆ کەمکردنەوہى دلەراوکی، واتە ئەوہى کە لەناو مێشک و دەررونتدایە بەرامبەر بە کەسیک یان پووداویک دەرى نابریت، بەلکوو پێچەوانەکەى دەر دەبریت. ئەمەش لەبەر ئەوہى ئەوہى کە لە ناخندایە ناشیرین و ناپەسەندە! بۆ نمونە: کەسیک کە لە بەرپۆەبەرەکەى توورپەيە و دەيەوێت واز لە کارەکەى بەیتیت، بەرامبەر بە بەرپۆەبەرەکەى بە شتۆیەکی بەرپۆز و بەخشنە مامەلە دەکات و وای نیشان دەدات کە دەيەوێت بۆ ھەمیشە لەو فرمانگەيە بمریتتەوہ، لە کاتیکدا دەتوانیت توورپەيەکەى دەر بېریت، بەلام دەرى نابریت.

یان ڤقت لە کەسیکە، بەلام کاتیک پتویستی. بە ھاوکارییە، ئەوہ ھاوکاریى ئەو کەسە زۆر بەباشى ئەکەیت، ئەمەش لەبەر ئەوہى ئەو ھەستەى ناخى بشاریتەوہ کە ڤقت لیتەتى. یان ھەندیک جار ڤووی داوہ کە ڤقت لە کەسیک بووہ، بەلام پتوی دەلیت کە «خۆشم ئەوێت»!



نموونه يه كى تر ئه وه يه كاتىك كه سىك ئه چىت بۆ ئه نجامدانى  
نه شته رگه رى، له كاتى چوونىدا گۆرانى ده لىت، وه كوو ئه وهى  
هه ست به ترس نه كات، له كاتىكدا هه ست به ترس ده كات، به لام وا  
دهر ده كه وىت كه دلى خوشه. به لام نه شته رگه رى به كهى دوا ده خه ن  
چوونكه به هۆى ترس و دله راوكى كه يه وه كه ده رى نابرىت فشارى  
خوینى به رز بۆته وه و ناتوانرىت ده رمانى بیهۆشكارى پى بدرىت.

#### هه شت. پاشۆچوون (Regression)

ئهم مىكانىزمه به واتاى گه پانه وه يه بۆ قوناغىكى ترى گه شهى  
پىشتىر له كاتىكدا پووبه پووى فشار، زه بر يان هه لپه يه كى قبول نه كراو  
ده بىنه وه. ئهم مىكانىزمه زياتر له ناو هه رزه كاران و مندا لندا هه يه  
له كاتىكدا مندا لان هه ول ده دن بگه رپته وه بۆ ته مه نىكى كه متر كه  
زياتر چاودىرىكاران و هه ستىان به سه لامه تى كردوه.

بۆ نموونه هه رزه كارىك كاتىك پووبه پووى فشارىك يان  
زه برىكى توند ده بپته وه، ده گه رپته وه بۆ قوناغى مىزبه خۇدا كردنى  
شه وان و ناتوانىت خۆى كۆنترۆل بكات. نموونه يه كى باویش  
ئه وه يه كاتىك مندا ل بۆ يه كه م جار ده خرپته باخچهى ساوايان  
يان قوتابخانه (يه كه م رۆژ كه ترسىكى تايبه تى هه يه)، مندا ل وه ك  
ساوايه ك په فشار ده كات و په نا ده باته بهر ئه وهى ورك له دايك و  
باوكى بگرىت و بگرى يان قاچى دايكى بگرىت وه كوو مندا لىكى  
ساوا!!

يان كه سىكى پىگه يشتوو ئه وه په ت ده كاته وه كه له ناو جىگه بپته  
ده ره وه يان هىچ چالاكىيه ك ئه نجام بدات! كاتىك فشارى هه بپت،  
وه كوو مندا لىك مامه له ده كات. يا خود كه سىكى پىگه يشتوو كاتىك  
ددانى ديشىت، وه كوو مندا لىك ده گرى و هاوار ده كات!



تایبتمندی، بیرکردنوه و رهفتاری ئهوانی تر له خۆیدا



له ماله وه کار بکه، نه میش هه مان باوه پى هه بیت. یان که سه که هه مان نایدۆلۆجیای دایبابی هه لده گریت.

ده. دابرین (Isolation)

بریتیه له دابرینی هه لچونه کان له یاده وه ریبه ک یان پرووداویکی ناخۆش یان پالنه ریکی مه ترسیدار. ته نها لایه نه ژیریبه که ی لیک ده داته وه و کاردانه وه هه لچوونییه کانی نابیت. نه م میکانیزمه یارمه تیت ده دات هه تا هه لچوون و بیرکردنه وه ناخۆش و بیزارکه ره کان له بیر بکهیت و سه رنج بکهیته سه ر لایه نه عه قلییه که ی. ده توانین بلین که مه نتیقییه ن بیر ده کاته وه و هه سه ته کانی فه رامۆش ده کات.

بۆ نمونه که سیک که له مندالیدا ده ستریزی سیکسی کراوته سه ر، ئیستا زۆر کونجکاو (فزولی) ه که باسه که بزانیته وه و هه یج هه سته یکی نییه کاتیک نه و پرووداوانه ی بۆ ده گینه وه یان بیرى ده که ویتته وه.

یان که سیک به نه خۆشییه کی کوشنده ده ستنیشان ده کریت، نه خۆشه که سه رنج ده خاته سه ر نه وه ی که له باره ی نه خۆشییه که وه بزانت و به پزیشکه که ده لیت که چی بکات و چۆن بکات و هه یج هه لچوونیکى نییه له گه ل نه و هه واله ناخۆشه دا.

نه م میکانیزمه ناویکی تریشی هه یه (intellectualization)

یانزه. گینه وه (Undoing):

بریتیه له نه نجامدانی ئاژه و په فتاریک به مانای په تکردنه وه ی بیرکردنه وه یان هه سته یکی بیزارکه ر، دواى نه وه ی نه و هه سه ته یان بیرکردنه وه یه پرووی داوه. واته ئارایشت و جوانکاری ده کهیت بۆ بیرکردنه وه و په فتاریک که هه سه ست کردوه نه گونجاوه، نه مه ش





پاش ئه‌وه‌ی ئه‌و بیرکردنه‌وه‌یه هاتۆته مشیکته‌وه یان کاره‌که‌ت کردووه.

بۆنموونه که‌سیک کاتیک بیرکردنه‌وه‌یه‌کی ناخۆش و خراپ دیته میتشکیه‌وه، تفتیک ده‌کاته یه‌کێک له لاتهنیشه‌کانی! یان کاتیک دلی که‌سیکت ئازار داوه، دیارییه‌کی بۆ ده‌کپیت و بۆی ده‌به‌یت، به‌لام باسی ئه‌وه ناکه‌یت که بۆچی ئه‌وه‌ت کردووه بۆی.

#### دوانزه. ده‌رپرینه ده‌ره‌وه (Acting out)

لی‌ره‌دا تاک بیرکردنه‌وه و هه‌سته‌کانی به‌ شیوه‌ی په‌فتار ده‌ر ده‌بریت، واته هه‌لسوکه‌وتی ده‌بیت زیاتر له‌وه‌ی که به هه‌سته‌کانی ده‌ری بپریت. بۆ نموونه له‌جیاتیی ئه‌وه‌ی به‌ که‌سه‌که بلیت «من له‌ تۆ توورهم»، که‌سیک که ئهم میکانیزمه به‌رکار ده‌هینیت شتیک ده‌گریت به‌رامبه‌ر یان بۆکسیک له دیواره‌که ده‌دات.

ورکگرتنی منداڵان بۆ به‌دهسته‌نانی ئه‌وه‌ی ده‌یانه‌ویت و زیانگه‌یاندن به‌ خود له‌ گه‌وراند، ده‌که‌ونه چوارچیوه‌ی ئهم جوړه له میکانیزمی به‌رگرییه‌وه. که‌سه‌که ناتوانیت هه‌سته‌کانی کۆنترۆل بکات، به‌لکوو راسته‌وخۆ ده‌یانکاته په‌فتار.

#### سیانزه. شه‌قکردن (splitting)

تاک به‌ شیوه‌یه‌کی پیزه‌پ بیر ده‌کاته‌وه و په‌فتار ده‌کات! یان هه‌مووی باشه یان هه‌مووی خراپه، هه‌ردوو جوړه‌که باش و خراپ دابه‌ش ده‌کات و جیا یان ده‌کاته‌وه، به‌گشتی ده‌رپرینه‌که‌ی ئاراسته‌ی که‌سیک ده‌کات. واته یه‌ک لایه‌ن ده‌بینیت یان زۆر باشه یان زۆر خراپه، له‌و به‌ینه‌دا هیچی تر نییه. یه‌ک لا هه‌له‌ده‌بژیریت یان په‌ش یان سه‌ی!



بۆ نموونه کاتیک قسه دهکات و باسی خه لکی دهکات، ده لیت، «خه لک هه مووی خراپه»، یان ده لیت، «خه لک هه مووی باشه». نموونه یه کی تر نه وه یه کاتیک نه خوشیک له نه خوشخانه یه، به دهنگی بهرز هاوار دهکات: «به پاستی خسته خانه کی ئیوه زور خراپه»، یان به پچه وانه وه ده لیت، «پزیشکه کان هه موو قو لپرن و قه ساین».

جواره. خه لکدوستی (خونه په رستی) (Altruism)

بریتیه له میکانیزمیکی پیگه یشتوو، که مرؤف هاوکاریی ئه وانی تر دهکات به بی ئه وهی هیچ مه به سستیکی خودی تیا بیت. ئه م میکانیزمه مرؤف له که سیتی خۆپه رسته وه دهکاته که سیتی خه لکدوست. ئه مهش به هۆی زیادکردنی چاودیرکردنی ئه وانی تره وه به ئه نجام دهگه یه نیت. له ئه نجامی ئه م په فتهاره وه تاک چیژ و خوشی وه دهگریت و هیچ مه به سستیکی خودی نییه، واته بهرزه وهندی که سی له و خزمهت و کاره دا نییه.

به واتایه کی تر، ئه م میکانیزمه پنگایه کی تره بۆ گواستنه وهی ههست و بیره ناخۆشه کان، ئه م جارهیان له پنگه ی یارمه تیدانی ئه وانی تره وه که هه مان بیزارییان هه یه، واته «ئالوگۆپرکردنی ئازارهکانی خۆت به یارمه تیدانی ئه وانی تر». به هۆیه وه تاک خوشی و چیژ وه دهگریت به بهخشینی ئه وهی که تاک خۆی حه زی لیته تی وه ری بگریت و پنی ببه خشن.

ئایینه کان زور هانی ئه م جوړه له میکانیزم ددهن و یه کیکه له نیشانهکانی که سیتی باش و چاک له نا کۆمه لگه دا.

بۆ نموونه: که سیک پاش مردنی خیزانی، خۆی سه رقال دهکات به یارمه تیدانی خۆبه خشانه له مزگهوت یان په رستگا، به تایبهت بۆ



ئەوانەى كە هاوسەرانىان لە دەست دەدەن. يان پاش لە دەستدانى خۆشەويستىك بە نەخۆشى يان پروداويك بەردەوام ئەو مرقە يارمەتى و چاودىزىي ئەو كەسانە دەكات كە هەمان حالەتيان هەيە! ئەو مرقە لە ناو خەلكدا بە مرقەدۆست و چاكەكار دەناسرێتەو. نمونەيەكى تر ئەو يە كە كەسيك هۆگرى مەي بوو و ئىستا وازى لە مەيخواردنەو هەتاو و لە قوناغى چاكبوونەو دايە و ململانى دەكات لە گەل خۆي هەتا بتوانيت بەبێ مەيخواردنەو بەردەوام بێت، لە پێناو ئەو ي بەردەوام بێت لە سەر مەينه خواردنەو، پەنا بۆ ئەم ميكانيزمە دەبات و هەول دەدات يارمەتیی ئەو كەسانە بدات كە تواناي ململانىيان بۆ گەرانەو بۆ مەيخواردنەو لاوازه و ناتوانن خويان كۆنترۆل بكەن.

#### پانزە. بەرزکردنەو (Sublimation)

ميكانيزمىكى بەرگرى پيگەيشتووە، ئيمەي مرقە هەندىك جار پەناي بۆ دەبەين بە مەبەستى پزگاربوونمان لە دلەپاوكت و بىزارى، ئەميش برىتييه لە گواستەو (بىرۆكە، هەلپە، هەست...) ي ناپەسەند يان بىزاركەر بۆ شىوئەيەك كە لە پرووى كۆمەلايەتى و كەسييهو پەسەندە و گونجاو، ئەم گواستەوئەيش بە شىوئەيەكى نەستى دەبێت و لە دەرەوئەي ئاگايى مرقە!

بۆ نمونە: كەسيك كە هەلپەي سىكسى نەگونجاوى هەيە و نايەويت كارى لە سەر بكات، لەجياتىي ئەو هەلپەيە تەركيز دەخاتە سەر زۆروەرزىكردن و دەبێتە وەرزىشەوان.

ئەم گۆرپنە يان بەرزکردنەوئەيە لە هەلپەي ناپەسەند و زيانبەخشەو بۆ بەكارهێنانى سوودبەخشانە يارمەتیی زۆرى تاك دەدات لە دوو پووەو:



- وزه و تواناكانى كه ههيهتى له لهناوچوون دهپاريزيت و دههگوازيتهوه  
بۆ كاريكى پهسهند.

- ههروهها دوورى دهخاتهوه له بهكارهينانى وزه و تواناكانى، به  
شيوهيهك كه زيان به تاك بگهيهنيت!

مه بهست پرونه و بۆ پرونتربوونى بابتهكه، ئهمهش نمونهيهكى  
تر: كه سينك كه له ناخيدا تووپهيه و ئارهزوى توندوتيزي ههيه،  
كاتيك ئهم ميكانيزمه بهكار دههينيت، دهچيت پهنا دهباته بهر ياريى  
بۆكسين به مه بهستى دههپهپاندنى ههزهكهى لهو پيگهيهوه.

#### شانزه. كهپگردن (Suppression):

بريتيه له شارندنهوى ئهو ههلهچوون و بيركرندنهوه و پهفتارانهى  
ههته و ناتهووت دهري بپریت، واته به شيوهيهكى ئاگايانه دهري نابريت  
و دهيهيلتیهوه له لای خۆت، بهلام وهكوو ئهوى پووى نه دايت. بۆ  
نمونه ژنيك له كاتى ميواندارى له پهفتاريكى هاوسههكهى تووپهيه  
و كه ميوانيان ههيه دهري نابريت و تووپهيهكهى دهشاريتهوه. ئهم  
جۆره به پيگهيشتوو دادهنريت، چوونكه يارمهتیی كه سهكه دههات  
به سههه خۆيدا زال بيت و كيشهكانى كه دهكاتهوه.

#### ههفته. دهستپيشههري! (Anticipation)

بريتيه له پلاندانانتيكى واقيعى بۆ بيزارييهكى ناوهكى كه له  
داهاتوودا پوو دههات. وا له تاك دهكات زياتر به ئاگا بيت لهوى له  
داهاتوودا پوو دههات، ئهمهش دهبيت هۆى كه مېوونهوى دلهپاوكن  
و خه مۆكى. ليرههه تاك پيشيبيني ئهوه دهكات كه چى پوو دههات له  
داهاتوودا كه بيت هۆى بيزاركردن و پلانى جيگرهوه ديارى دهكات.  
به واتهيهكى تر، ئهتهووت شتيك لا بدهيت له سههه خۆت.



بۆ نموونه که سیک له پزیشکی ددان ده ترسیت، پش مەوعیدی ددانپرکردنه وه که ی به خۆی ده لیت، هیچ نییه، له ماوه ی چەند ده قهیه کدا ته واو ده بیت و جاری پشوش هیچ پووی نه دا. یان که سیک بیرکردنه وه کانی رابوردووی له یاد ده کات سه باره ت به خانه نشینبوون و پلان داده نیت بۆ کاتی خانه نشینبوونی، هه تا به سه ریدا سه ر بکه ویت و بیزار نه بیت.

#### هه ژده. به گالته کردن (Humor)

پوانینه له لایه نه گالته جاپی و پیکه نین ئامیزه کانی پووداوه کان، له کاتی کدا تووشی فشار و کیشه ده بین. واته فەنتازیا و کاره ساته کان به شیوه کی گالته ببینین و بکریته جیگه ی پیکه نین. یاخود پووداوه که خۆی بکریته بابەتیکى خوشى گالته ئامیز. ئەمەش به شیوه یه کی نا ئاگایانه ده کات و بیرى لى نه کردۆته وه که باشه یان خراپ.

بۆ نموونه که سیک به هۆی چاره سه ره کانی شیرپه نجه وه مووی سه ری ده وه ریت و ئەو گالته به که چه لیی خۆی ده کات. واته سه ره پای ئەو ناخوشییه ی تووشی بووه و که چه ل بووه، ئەم ئەوه به ئاسایی وه ر ده گریت و ده ی کاته گالته. یان ئەوه ی که که سیک به نازناویکی ناشیرینه وه بانگ ده گریت، به لام که سه که خوشی بۆ گالته جاپی به کاری ده هینیته وه به رامبه ر به خۆی. ئەوه ی له کوردستانیش پوو ده دات که پووداوه ناخوشه کانی وه کوو بلاو بوونه وه ی کۆرۆنا ده گریته گالته جاپی و نوکته ی له باره وه ده گریت، ئەو دله راو کتییه ی که به هۆی کۆرۆنا وه دروست بووه که م کردۆته وه.



«کاتیک به گالتهوه سهیری پووداوه کان دهکەین،  
دلەپاوکی و فشارەکانمان کەم دەبێتەوه»

### میکانیزمه بهرگرییه کان به کار بهێنین؟

به کارهێنانی میکانیزمه ناپهنگه یشتووه کان به شیوهیهکی بهردهوام زیانی گهوره دهدات له کهسیتی تاک و توانای کۆنترۆلکردنی فشارهکان کەم دهکاتهوه، لهبەر ئهوه دهبیت تهنها بۆ ماوهیهکی کەم به کاریان بهێنین، واته کاتیکی کەم له دواى پووداوه کان به کاریان بهێنین، ئهگەر نا، زیانی گهورهمان لێ دهدات.

میکانیزمه ناپهنگه یشتووه کان ئهگەر بۆ ماوهیهکی کاتی و کورتخایه بن، سوودبهخشن و دلەپاوکی تاک کەم دهکەنهوه، بهلام ئهگەر درێژهی کیشایان زۆر به کارمان هینا، ئهوه زیانی لێ دهکەویتەوه، لهبەر ئهوه دهبیت خۆمان لێیان بپاریزین، ئهركی تاکه که ههول بدات بۆ که مکردنه وهیان، چونکه ههندیکیان ههلهن



و زیانیان دەبێت بۆمان! بۆ کەمکردنەوهی ئەو میکانیزمانە، ئەم ستراتیجە ھاوکاریمان دەکەن:

١. بیانناسینەوه: خالی یەکەم بۆ کەمکردنەوه و پزگاربوون لەم میکانیزمانە بریتییه لە ناسینەوهیان و تیگەیشن لێیان. واتە دەبێت ئەو میکانیزمانە کاتیکی خۆمان یان کەسیکی تر ئەنجامی دا لێی تیگەین و بزانیین کە چی میکانیزمیکە و بیناسینەوه. کاتیکیش زانیان خەریکی بەکارهێنانی یەک لە میکانیزمە ناپێگەیشتووکانین، ئەوه دەبێت هەول بدەین بەزوویی خۆمان پزگار بکەین و وازی لێ بهێنین.

٢. دۆزینەوه: لیکۆلینەوه لە خود، کە ئایا کام میکانیزمە ناپێگەیشتوو زۆر بەکار دەهێنین و دەستیشانکردنێان هەتا بزانییت چیت بەکار هێناوه لە پابوردوو. بە مەبەستی کەمکردنەوهی بەکارهێنان و دووبارەنەکردنەوهیان.

٣. جێگرەوهی بۆ دابنن: هەركات هەستمان کرد یەکیک لەو میکانیزمە بەرگرییه هەلانه بۆ ماوه یەکی درێژ بەکار دەهێنین یان زۆر بەکاری دەهێنین، پتووسته جێگرەوهی بۆ دابننن، باشترین جێگرەوهش بریتییه لە ستراتیجەکانی خۆگونجاندن! یان میکانیزمە پێگەیشتووکان.

٤. گۆڕین: دەبێت بیرى نائاگامان بگۆڕین و پاکی بکەینەوه لە خەوش و پیسییهکان، کە بە هۆی تەمەنی مندالی تووشمان بووه، یان لە گەورەبیدا بە هۆی تێڕوانینی هەلەوه هاتۆتە ناو هزرمانەوه. گرنگه



که ههول بدهین عهقلی ناڤاگامان پر بکهینهوه به بیروباهه پى باش،  
 ئەمەش لەسەر بنەمای خۆتەلقینکردن. لەبیرکردنی پابوردوو و  
 پرزگاربوون لە پرووداوه ناخۆشه‌کان و ئەوهی لەناو عهقلی ناگاماندا  
 ههیه، کارێکی ئاسان نییه، پتویستی به کات و ماندووبوون ههیه.  
 ۵. زانیاری: په‌نابردن بۆ زیادکردنی زانیارییه‌کانمان، یارمه‌تیده‌ریکی  
 باشه که فێری ستراتیجه‌کانی خۆگونجاندن ببین و ورده‌ورده له  
 میکانیزمه‌کانی به‌رگری دوور بکه‌وینه‌وه، مرقوف هه‌تا زانیاریی  
 زۆرتر بیت، ئەوه توانای کۆنتڕۆلی مێشکی باشتەر ده‌بیت و له  
 پرووداوه‌کان باشتەر تێده‌گات.

۶. مایندفولنێس: کاتێک تووشی پرووداوێک ده‌بین، ئەوه پتویسته  
 ته‌کنیکی مایندفولنێس ئەنجام ده‌ین. (له به‌شی سێیه‌م باسمان  
 کردووه.)





## سپیهم: کاریگهرهکان له سهر دروستبوونی فشارهکان

بهردهوام پووداو له ژيانی ئیمه پوو دعات، بهگشتی ئه و پووداوانه ی ئهم تايبه تمه نديانته ی خواره و هيان هه يه زياتر تووشی فشارمان دهکهن و کاریگه ريان هه يه له سهر به هيزی و لاوازی فشارهکه. له خسته ی ژماره ۲، کورتکراوه ی ههرهشت هۆکارهکه و چۆنیهتی کاریگه ریی هه ریه که یان دانراوه.

**یهک. کۆنترۆلکردنی پووداوهکه:**

توانای ئیمه بۆ کۆنترۆلکردنی پووداویک یان کیشه یهک، کاریگه ریی گه وره ی هه يه له سهر دروستبوونی فشار. ئه و پووداوانه ی کۆنترۆلیان ئاسان نییه زياتر تووشی زهبر و فشاری دهروونیمان دهکهن، واته هه تا توانای کۆنترۆلی پووداوهکه زۆر بێت، ئه گه ری تووشبوون به فشار کهم ده بێته وه، بۆ نمونه مردنی که سیکی خوشه و یست له توانای کۆنترۆلی ئیمه دا نییه، به لام وه رنه گرتن و قبولنه کردنی داوی لیپوردنی ئیمه له لایه ن هاوپییه که وه زۆر به ئاسانی کۆنترۆل ده کریت و ده توانین جاریکی تر هه ول بدهینه وه.

ئو پووداوانه ی که ناتوانین کۆنترۆلی بکهین، وه کوو:

- له ده ستدانی که سیکی خوشه و یست.

- ده رکردن له پیشه و کار.

- دوو. چاوه‌پوانگراوی:**

**فشاره چاوه روانکراوه کان، وه کوو:**

- 91

- کیشەى خىزانی.

فشاره چاوه پواننه کراوه کان، وه کوو:

- مردنى هاوسەر.

- نه خۆشییەکی درێژخایەن له تەمەنى لاویدا.

- تووشبوون به کارەساتی ئوتومبیل.

- دەرکردن له کار.

س. گۆپانکارییه گه وره کان له بارودۆخی ژيانماندا:

هەر گۆپانکارییهکی ژيانی ئیمه که پوو دەدات و پتویستی به  
خۆگونجاندن ههیه دهبیته فشار. گۆپانکارییهکان له پروهکانی  
وهکوو شوینی نیشتهجیبوون، خواردن و خه، ئابووری، ئایینی،  
خیزانی، کهسی... جا گۆپانکارییهکان نهڕینی بن وهکوو دەرکردن له  
کار یان نهڕینی بن وهکوو له دایکبوونی مندالکی نوێ! ههريه که یان و  
به پێژهیهکی جیاواز کاریگهري ههیه. واته ههموو گۆپانکارییهکان  
وهکوو یهک نین! توێژه ران هۆلمس و راهی له سالی ۱۹۶۷ له  
توێژینه کهدا نمره یان بۆ ۴۳ له گۆپانکارییه گه وره کان دیاری  
کردووه که پێژه که یان له سه ر نمره ی ۱۰۰ داناوه، که ئایا چهنده  
پتویستیان به خۆگونجاندن ههیه، ئەمەش چەند نموونەیهک له گەل  
پێژهی فشاره کهی:

- مردنى هاوسەر: ۱۰۰

- جیاپوونه وهی هاوسه ران: ۷۳

- مردنى کهسیکی نزیکى خانه واده: ۶۳

- هاوسه رگیری: ۵۰

- خانه نشینیبوون: ۴۵

- سکپری: ۴۰



- قەرزدار بوون بە زیاتر لە ۱۰۰۰۰ دۆلار: ۳۱
- کیشە لە گەل خزمانی هاوسەر: ۲۹
- گۆرینی قوتابخانە: ۲۰
- گۆرینی پەوشتی خواردن: ۱۵
- پشوو: ۱۳

دەبیت بیرمان نەچیت ئەوەی ئەو دوو توێژەرە ئاماژەیان  
پێ داوە بە شێوەیەکی پێژەیی دروستە، بەلام دەبیت لە کاتی  
پەسەندکردنیدا ئەم دوو تێبینییەمان بیر نەچیت:

۱. کەسیتی، ئایین، کولتوور... کاریگەرییان هەیە لە دیاریکردنی  
پێژەری کاریگەری هەریەکە لە فشارانە لەسەر تاک، بۆ نموونە  
لە کۆمەڵگەی کوردیدا بە هۆی کاریگەری ئایین و کولتوورەوە،  
مردنی هاوسەر لەوانەیە کاریگەری کەمتری هەبێت وەک لە  
جیابوونەوه! سکەپیش کاریگەری کەمتر بێت.
۲. پووداوە ئەرتینیەکانی وەک وو هاوسەرگیری، سکەپی، بوونی  
مندال، زۆر جار کاریگەری نەرتینیان نییە، یان هەندێک جار  
کاریگەرییەکیان ئەرتینیە.

چوار. گرێ ناوەکییەکان:

مەبەستیش لێی ئەو بابەتە شیکارنەکراوانەی ژبانی ئێمەن کە  
هەن، جا ئایا نەستی بن یان هەستی، بە واتایەکی تر گرێ کاتیکی  
پوو دەدات کە دەتەوێت لەنیوان دوو ئەگەری بەیەکەوه نەگونجاودا  
یان جیاوازا یەکیکیان هەلبژێریت و هەردووکیشیان پتوێستن یان  
چێژبەخشن. ئەم گرێ ناوەکییانە ئەگەر پوو بدەن، ئەوە تووشی  
فشارێکی زیاتر دەبین.

هۆکاری دروستبوونی ئەم گریانە بریتییه لە ناهاوسەنگی لەنتوان داخوازییه‌کان، یاخود دەتوانین بڵێین دوو بابەت پوو دەدەن لە ژیانتدا، کە وا دەکات یەکیکیان هەلبژیریت، یان هەندیک جار یەکیکیان چێژبەخشە و ئەوەی تر مەنتیقییه. یان هەلبژاردەیه‌ک هەیه دڵت دەیه‌وێت و ئەوەی تریان عەقڵت!

بۆ نموونە کاتیک کە سێک کە دەیه‌وێت بچێتە دەرەوه لە گەل خێزانە کەیی و لە کاتیکدا پێویستە لە ماله‌وه بمیشتەوه، چوونکە پوژی دواتر تاقیکردنەوهی هەیه! لەم کاتەدا فشارە کەیی بەهێزتر دەبێت. ئەگەر یەکیکیان بکات، ئەوا ئەوەی تریان لە دەست دەچێت! چەندین گری ئاوه‌کی لای ئێمە پوو دەدات لە پووی ئایینی، کۆمه‌لایه‌تی، سیاسی، کەسی... کە تێکگیران پوو دەدات لەنتوانیاندا و دەبێت ئێمە یەکیکیان هەلبژیرین. ئەمەش تووشی فشاری زیاترمان دەکات.



«گری ئاوه‌کی، بڕیارداوە لەنتوان دوو بژاردەیی دژبەیه‌ک، یەکیکیان پاسته‌ به‌لام چێژی نییه‌ و ئەوی تر چێژی زۆره‌ و نه‌گونجاوه»



### پێنج. میکانیزمەکانی بەرگری و ستراتیجەکانی خۆگونجاندن

پێشتر ئێو دوو بابەتەمان پوون کردۆتەو، هەتا خۆگونجاندنەکان گونجاو و دروست بن، پادەیی فشارەکە کەمتر دەبێتەو، هەروەها بە پێچەوانەشەو. لەبەر ئەوە ستراتیجەکان زۆر گرنگن بۆ کۆنترۆڵکردنی فشارەکان. ئەگەر ستراتیجە گونجاوێکمان بەکار هێنا، ئەوە دەبێتە هۆی ئەوەی کەمتر بکەوینە ژێر فشارەو، ئەگەر ستراتیجە نەگونجاوێکمان بەکار هێنا، ئەوە دەبێتە هۆی بەهێزبوونی فشارەکە و کاریگەرییەکی زیاتر دەبێت.

هەروەها هەتا میکانیزمە پێکەشتووکان بەکار بهێنین، ئەوە فشارەکە کەمتر دەبێتەو، بەلام ئەگەر میکانیزمەکان ناپێکەشتوو بوو و بۆ ماوەیەکی زۆر بەکارمان هێنا، ئەوە فشارەکە بەهێزتر و خراپتر دەبێت.

### شەش. بیرکردنەو و باوەڕەکان:

شیۆازی بیرکردنەوێ تاکەکان و ئەو باوەڕانەی هەیە سەبارەت بە ژيان و پووداوەکان، کاریگەریی گەورەی هەیە لەسەر دروستبوونی فشاری دەروونی یان ئەوەی چی پووداویک بە فشار دادەنرێت. تێروانین و تیگەشتن لە پووداوەکە ئەگەر نەرێنی بوو یان پەشبینانە بوو یان بەخراپی بوو، ئەوە فشارەکە زیاد دەکات، ئەگەریش بە ئاسانی و ئەرێنی لە پووداوەکان بڕوانیت، ئەوە کاریگەرییەکی کەمتر دەبێتەو.

کاتیکی بەپێوەبەرەکەت لە شوێنی کارەکەت لێت تووڕە دەبیت و بێزارت دەکات، ئەگەر وا بیرت کردەو بەپێوەبەرەکەت پرسی لە تۆیە و دەیهویت لە کارەکەت دەرت بکات، ئەوە بەدڵنیاییەو فشارەکەت



بههینز ده بێت. بهلام ئه گهر وا بیرت کردوه که کێشهیهک پرووی داوه و تۆ که متهرخهه بوویت و له بهرژهوهندیی تۆ توورپه بووه، ئهوه فشاره کهت کهم ده بێتهوه و پرووداوه که نابێته فشار! بیرکردنهوه و تێڕوانینه کانمان کار ده که نه سه رهسته کانمان و دواتریش پهفتاره کانمان و کاردانه وه کانمان بۆ پرووداوه کان. بۆ نمونه کاتی که سێک دهیه و یت هاوسه رگیری بکات، ئه گهر وا بیر بکاته وه هاوسه رگیری کاریکی ئهسته مه و ئافره تان جێگه ی متمانه نین و ژیا نی هاوسه رگیری له م سه رده مه دا قورسه، ئه وه به دلنیا ییه وه له هاوسه رگیری ده ترسیت و هه رکات باسی ده کهن، له دله پراوکیدا ده ژێ و کاتی که باسی هاوسه رگیری ده کریت، خۆی به دوور ده گریت و تووشی بیتاقه تی و بیتزاری دیت!

#### حهوت. تایبه تمه ندییه که سییه کان:

هه ر که سه جیاوازه له وانی تر، ئه م جیاوازییه ش په یوه ندیی هه یه به جیاوازییه کانمان له تایبه تمه ندییه کانماندا، واته له وه په وشته و پهفتارانه ی که هه مانه، له بهر ئه وه تایبه تمه ندییه کان کاریگه رییان ده بێت له سه ره ئه وه ی که بکه ویته ژێر فشاره وه یان پرووداوه کان چهنده تووشی فشاری ده کهن.

که سیتی جۆری ئه ی (Type A personality) که خاوه نی ئه م تایبه تمه ندییه نه: کتبه رکتیکار، توندوتیژن، په له کارن... زیاتر ده که ونه ژێر کاریگه ریی فشاره کانه وه. به پچه وانه ی که سیتی جۆری بی (Type B personality) که تایبه تمه ندییه کانیا ن بریتین له: ئارامی، کتبه رکتیکار نین، ئاسانکارن... که متر ده که ونه ژێر فشاره وه.



لەبەر ئەوە کەسانیک کە ئاسانکار، لەسەر خۆ، ئارام، ھاوکاری  
کەسانی تر دەکەن، فشارەکان زۆر کاریگەرییان لەسەر دروست  
ناکەن و تەنانەت تەندروستییشیان باشتەرە لە جۆرەکانی تری  
کەسیتی.

**هەشت. بەردەستی سەرچاوەکان و پشتیوانیی کۆمەڵایەتی:**

کاتییک کەسێک تووشی پووداویک دەبێت، ئەوە چەندیک  
پشتیوانیی ھەیە و ھاوکاری بەردەست دەبێت بۆی، کاریگەری  
دەبێت لەسەر تووشبوون بە فشار! سەرچاوەکان ھەموو ئەو  
شتانە دەگریتەو کە کەسێک بۆ ژيانی ئاسایی پتویستیت، لە  
بوونی خێزان، پشتیوانیی کۆمەڵایەتی، پارە، خزمەتگوزارییەکان،  
کەشوەھا، سیستەم و ھوکمرانی... ھەموویان کاریگەرییان ھەیە  
لەسەر مرۆف، کاتییک تووشی فشار دەبن.

ھەتا مرۆف لە کاتی پووداوەکاندا سەرچاوەکانی زۆرتر  
بن، ئەوە باشتەر دەتوانیت خۆی بگونجیت. کاتییک کەسێکی  
خۆشەویست لەدەست دەدەیت و تووشی پەژارە و بیزاری دەبێت،  
بەلام کەسوکار و خانەوادەکەت ھاوکارتن، خزم و کەس کارەکانی  
پرسەکە بۆ ئەنجام دەدەن، ھاوچ و ناسیاوان ھاوکاری دەکەن،  
کێشە ئابووریان نییە کە چۆن ئەو چەند پۆژە پرسەکە  
بەپنە بەرن، کێشە کارەبا و ئاو و فیتکەرەوت نییە، ئەوە  
بەدنیایەو زووتر سەبوری بۆ دیت و فشارەکەت کەم دەبیتەو،  
بەلام ئەگەر کەسێک خۆشەویستێکی لەدەست بدات و پشتیوانیی  
کۆمەڵایەتی لاواز بێت و نەبووبێت، ئەوە بەدنیایەو خەمەکە  
زیاتر دەبێت.



### خشته (۱)

### مؤکړه کارپکړمکان لاسر دروستیوونی فشار

لا ښی کارپکړی	فشاری کیم	فشاری ژور	
۱	کونډوکلردن رووداوه که	کونډوکلردن له توانادا بیت	کونډوکلردن له سستم بیت
۲	چاوده واکړلوی	نډو رووداواولنې پشپینې روودانیاں ده که ښی.	نډو رووداواولنې پشپینې روودانیاں نا که ښی.
۳	کوزانکارپه که وړه کان	کوزانکارپه بهوکه کان	کوزانکارپه که وړه کان
۴	کړن ناوه کپه کان	نډو بوونی کړن ناوه کی	بوونی کړن ناوه کی
۵	میکانیزمه کانې بهرکړی و سترایچه کانې خو کوکړنچانیدن	سترایچه کونډاوه کان و میکانیزمه ښکته پشپووه کان	سترایچه نه کونډاوه کان و میکانیزمه ښکته که پشپووه کان
۶	بیرکړنده و باوه پړه کان	بیرکړنده وړی نه زنی و که شپیناوه	بیرکړنده وړی نه زنی و پشه پیناوه
۷	تایه غمندنه که سپه کان	کسانې ناسانکار، لاسه رڅه نارام	کسانې کپه رڅکار، توندوتیږ، هه له شه
۸	به رده ستنې سه رچاوه کان و پشپووانی کومه لایه تی	بوونی پشپووانی کومه لایه تی و سکرچاوه کان	نډو بوونی پشپووانی و سه رچاوه کان



## ئايەتەك بۆ چارەسەرى فشار و كېشەكان!

خوای گەورە لە سورەتى بەقەرە، ئايەتى ژمارە (۲۱۶) دەفەر مووئیت:  
﴿وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾: «بەلام لەوانەيە شتێکتان لا ناخۆش بێت، کەچی خێر لەوەدا بێت، ھەر وەھا لەوانەيە شتێکتان پێ خۆش بێت، کەچی شەڕ لەوەدا بێت، بێگومان ھەر خوا خۆی دەزانێت (خێر لە چیدايە)، ئێوە نازانن».

زانای ئیسلامی محمد مۆتەوەلی شەعراوی (خوای گەورە لێی خۆش بێت) لە تەفسیری ئەم ئايەتەدا پاش ئەوەی باس لە چیرۆکی موسا (سەلامی خوای لەسەر بێت) و پیاوچاکە کە دەکات کە لە سورەتى کە هەفدا ھاتوو، پیاوچاکە کە سێ کار دەکات کە ھەزرەتى موسا (سەلامی خوای لەسەر بێت) بە خراپە و ھەلە دایان دەبێت، بەلام دواتر ئیدەگات کە ھەرسێ کارە کە باشەیان ئیدا بوو و سوودی ھەبوو. بەلام پەيامبەرى خدا موسا (سەلامی خوای لەسەر بێت) ئارامی نەگرت و پەلەى کرد، لەبەر ئەوە تووشى فشارى دەروونی بوو و ھەموو جارێک داواى روونکردنەوى دەکرد!

دواتر چیرۆکێک لەو بارەيەو باس دەکات، کە دەبێت بزانی ن رووداوەکان خوا باشتر دەیانزانێت و ئێمە نازانین چاکە و خراپە لە چیدايە: چیرۆکێکی کۆلتووریی میلی ھەيە کە باس لە پیاوێکی چینی دەکات،



ئەم پیاوھ شوئیتیکی گەورەیی ھەبوو کە ئەسپێکی زۆری تێدا بوو، لەناو ئەو ئەسپانەدا، ئەسپێکیانی زۆر خۆش دەوێست. پۆژیک پووداویک پووی دا و ئەو ئەسپە لە لەو پگە نەگەرایەو، پیاوھە کە دلی بۆی توند بوو، خەلک ھاتن ھەتا سەرەخۆشیی لێ بکەن بە ھۆی لەدەستدانی ئەسپەکیەو، پیاوھە پتکەنی و پیتی وتن: «کێ دەلێ ئەمە خراپەیی تووشم بوو، ھەتا ئێو سەرەخۆشیم لێ بکەن؟»

ماوھەیک تێپەری، پیاوھە کە تووشی سەرسامی بوو کاتیک بینی ئەسپەکی گەراوھتەو و پەو ئەسپێکیشی لەگەڵە و لەدوایەو دین، کە خەلکە ئەو ھەیان بینی، ھاتن پیرۆزبایی لێ بکەن، ئەویش پیتی وتن: «بە چیدا زانیان کە ئەمە چاکە؟» خەلکە کە وازیان ھێنا لە پیرۆزباییە کە و گەراوھە. پاش ماوھەیک کۆری پیاوھە کە لەسەر پشتی ئەسپە کە دەپۆشت و کەوتە خوارو و قاچی شکا، جارێکی تر خەلکە کە ھاتنەو ھەتا دلنەوایی پیاوھە کە بکەن، پیاوھە کە پیتی وتن: «چۆن زانیان ئەمە خراپەیی؟» دوای ماوھەیک شەر لە ولات دروست بوو، حکومەت گەنجەکانی کۆ کردەو و بردنی بۆ شەپری دوژمن، کۆری پیاوھە کەیان جێ ھێشت لەبەر ئەو ھەوێ قاچی شکابوو، خەلکە کە ئەم جارەش ھاتن و پیرۆزباییان لێ کرد، پیتی وتن، «ئەو چۆن زانیان ئەم کارە چاکە؟»

لەبەر ئەو ھەوێ ناییت پووداوەکان بە پووکەشەکانیان لێک بدەینەو، بەلکوو دەیت ھەموو پووداوەکان لەژێر تیشکی ئەم فەرموودەیی پەرورەدگارد: لێک بدەینەو: ﴿لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ﴾: «ئەمەش بۆ ئەو ھەوێ خەفەت نەخۆن بۆ ئەو ھەوێ لەکیستان چوو و بەو ھەش دلخۆش و غەررا نەبن کە پێمان بەخشیون»، (الحديد: ۲۳)

مائەپەری (مەسراوی)



## رېگه ناتەندروستەكان بۇ خۇگونجاندىن لەگەل فشاردا:

هەندىك جار خەلكى كاتىك بە كاتە قورسەكاندا ئىدەپەرن، يان فشارىكى زۆريان ھەيە، ناتوانن بەدروستى مامەلە بكەن و پەنا دەبەنە بەر چەند شىوازىكى خۇگونجاندىن نادرست، لە خوارەوۋە باسى چەند دانەيەك لەو خۇگونجاندىن ھەلەنەمان كىردوۋە، ھەرگىز پەنايان بۇ مەبە:

✓ جگەرەكىشان: ھەندىك كەس، بەتايەت جگەرەكىشەكان، جگەرەكىشان بە ھۆكارى چارەسەرى كىشەكان دەزانن. بەلام لە داھاتوودا كاريگەرىي نەرتىنى دەخاتە سەر تەندروستى لاشەيان. ✓ خوارنەوۋە مەي بە پۈژەيەكى زۆر: بە ھەمان شىۋەي جگەرەكىشان، مەيخواردنەوۋە زىانى گەورە دەكاتە سەر تەندروستى تاك و ھۆكارە بۇ نەخۇشەيە مەترسیدارەكان.

✓ دواخستى كار: ھەندىك كەس ھەتا لەگەل فشارەكەيان خۇيان بگونچىنن، واز لە كارەكان دەھىنن و تەواويان ناكەن و دوايان دەخەن. ئەمەش دەبىتە ھۆي كەلەكەبوونى كارەكان و بەرزبوونەوۋە ئاستى فشارەكەت.

✓ خەوتن بە شىۋەيەكى ناسروشتى: خەوتن پۈگەيەكى دروستە بۇ خۇگونجاندىن لەگەل فشار. لەبەر ئەوۋە زۆرخەوتن كارەكە پىچەوانە دەكاتەوۋە و دەبىتە ھۆي سەرتىشە و پىشتىشە.



✓ بەکارهێنانی دەرمان و ماددە: یەکێک لە پێگە ھەلە بڵاوەکان بۆ خوڤوونجاندن لە گەڵ فشارەکان بریتیە لە پەنابردن بۆ بەرکاهیتانی دەرمانی نایاسایی و قەدەغە. ئەو ھەپ و ماددانە کاریگەریی نەرێنی زۆر دەخەنە سەر تەندروستی تاک و ھەندیک جار تاک تووشی پەفتاری زۆر گەمژانە دەکەن.

✓ زۆربیرکردنەووە لە کێشەکانی پۆژانە: زۆربیرکردنەووە لەوێ پووی داوہ دەبێتە ھۆی ئەوێ کە چارەسەرەکە ئالۆزتر بکەیت و ناپەھەتتر بێت.

✓ زیانگەیانندن بە خۆت: ئەمەیان زۆر مەترسیدارە بۆ کەسەکە. لە پووی دەروونی و جەستەیی شەوہ کاریکی ھەلەییە و ناییتە ھۆی چارەسەر و کەمبوونەووی کێشەکە.

✓ زۆرخۆری: ھەندیک کەس لە کاتی بوونی کێشەدا پەنا دەبەنە بەر زۆرخۆری، ئەمەش دەبێتە ھۆی قەلەو بوون و زۆربوونی کێشە جەستەییەکان.

✓ ھەلپەیی کپین و زۆر پارەسەرفکردن: کاتیک کەسەکە فشاری لەسەرە، لەوانەییە بە بازارکردن و کپین کەمیک فشارەکە کەم بێتەوہ. ئەمە زۆر باشە، بەلام لە پووی داراییەوہ نادروستە، چونکە لەوانەییە بە ھۆی فشارەکەتەوہ زۆر کاللا و شمەک بکپیت کە ناتەوێت یان لە توانا تدا نییە.

✓ سەیرکردنی سائتە بەدەرەوشتییەکان: ئەمەش دەبێتە ھۆی تووشبوون بە ھۆگری و دواتر ناتوانیت وازی لێ بھێیت.



**بەشى دووھم**

## **چارەسەر و كۆنترۆلى فشارەكان**

چۈن كۆنترۆلى فشارەكانمان بگەين؟ رېگاكاني چارەسەرى فشارى دەروونى و چۆنىيەتتى ئەنجامدانى گۇرپانكارى لە خۇماندا، لەم بەشەدا بە شتۆهەكى زانستى باس كراون. ئەوہى كە پئويستە بيزانيت لەسەر چارەسەرى فشارەكان لىرەدا دەستت دەكەويت، خويندەنەوہ و تىگەيشتن لەم بەشە پئويستە بۇ بەشى دواترى، كە بەشى كردارىيى كىتەبەكەيە، لىرە تىگە و لە بەشى دواتر ئەنجامى بدە.







## تەقاندنەۋەي خورافىيەتەكان!

چەندىن باۋەپى ھەلە و خورافى ھەن سەبارەت بە گۆرانكارى، كە ھۆكارن بۆ دووركەوتنەۋە لە گۆرانكارى. ئەم خورافىيەتە كۆمەلگەي ئىمەيان ژەھراۋى كردوۋە. ئەم ۵ خورافەيە زۆر بىلاۋن و كارىگەرن لەسەر كۆمەلگە.

جۆن ماينارد جارىك نووسىي: «گرانى لەۋەدا نىيە كە بتهوئىت بىرۆكەيەكى نوئ گەشە پى بەدەيت، بەلكوو قورسىيەكە برىتييە لە ھەلاتن لە باۋەپە كۆنەكە». كەواتە سەرەتا با لە باۋەپە كۆنەكە بكۆلىنەۋە و شەنوكەۋى بكەين. ئىگەيشتن لەۋەي كە ئەم باۋەپە كۆنانە ھەلەن و پىچەۋانەكەيان راستە، ھاوكارە بۆ سەرەكەوتن لە پىرۆسەي گۆرانكارىدا!

**خورافەي يەكەم: خەلكى خۇيان ناتوانن خۇيان بگۆرن**

**(People can't change on their own)**

داتاكان لەم لايەنەدا درۆ ناكەن! زياتر لە سى لەسەر چوارى ئەو كەسانەي كە توانيويانە پەفتارە كىشەدارەكانيان بگۆرن، خۇيان بەتەنھا كرديويانە، بەبى ھاوكارى و چارەسەرى كەسانى پىسپۆر. تەنانەت بۆ ھۆگرىبوونىش ۋەكوو ھۆگرى بە مەي و جگەرەكىشان، نزيكەي لە سەددا نەۋەدى خەلكى خۇيان وازيان ھىناۋە. مېژوۋى مەروفايەتى پىرە



له نمونہ ی ږوون و به لگه ی ئاشرکا که ئیمه ده توانین بگوړین و گه شه بکهین.

به پټچه وانه ی باوه ږ و تپروانینی باوه وه، پټزه یه کی زوری بریاره کانی سهری سال له لایه ن خه لکه وه سهرکه وتوو بوون. توژینه وه دوورمه وداکای ئیمه پټچه وانه ی ئه وه ی سه لماندوو که ده لیت «بریاردان بو گوړینی شته کان هه رگیز سهرکه وتوو نابن». به نژیکه یی (۶۰٪) ی ئه و که سانه ی بریاری گوړینیان داوه، له ماوه ی ۶ مانگدا سهرکه وتوو بوون و توانیویه نه ئه وه به ده ست بهینن که ویستویانه.

### خورافه ی دووم: زوریه ی ئامانج و بریاره کان بیترخن

(Most goals and resolutions are trivial)

پاش ئه وه ی که برپا هاته سهر ئه وه ی که خورافه ی یه که م لا بدریت، ئه وه ده لیت: «باشه راسته»، خه لکی ده توانن خویان خویان بگوړن، به لام ئه وه بو چهنده بابته کی بیته ها و که من، نه ک شتی گه وره و گرنګ!

هه موو توژینه وه نه ته وه ییه کان له سهر ئامانج و بریاره کان ئه وه یان دهر خستوو که به رده وام چهندين که س توانیویه نه ئه وه به ده ست بهینن که ویستویانه، وه کوو: دابه زانندی کیش، وازهینان له جگه ره کیشان، باشکردنی په یوه نډیه کان، خواردنی سوو دبه خش، پټکخستنی شیوازی خه وتن... ئه مانه بیترخن نین، به لکوو هاندهری ژيانن. ئه مانه له سه رووی ۱۰ ره فتره کانن که هه ریه که له ئیمه بیه ویت به ده ستی بهینیت بو باشکردنی ته ندروستی، ماوه ی ژيانی و دهر ووندروستی. که واته ئه وه ی توانراوه بگوړدریت، شتاتیکی به نرخ بوون.



### خورافەى سێهەم: گۆرانیکاری تەنھا پێویستی بە ھێزی وێست و

(Change requires only willpower)

ئەم بیرۆکەى دەنکیک لە راستی تێداى، بەلام پارچەى یەکى بێهەستە! دەنکە راستەکە بریتیى لە پێویستی ئێرادە و توانای تۆ بۆ سەرکەوتن. باوەربوون بە تواناکانت بۆ گۆرانیکاری و کارکردنە لەسەر ئەو باوەرە کە دەیتە ھۆی بەرزکردنە ھۆی پێژەى سەرکەوتنت. پارچە بێهەستەکەش ئەوەیە کە تەنھا ئێرادە بێتە ھۆی سەرکەوتن، یان کاریگەرترین پێکھاتەى سەرکەوتن بێت... ئێرادە تەنھا یەکیکە لە پێکھاتەکانى سەرکەوتن. توێژینە ھەممان ئەوەى دەر خستوو ئەو کەسانەى کە بریارى گۆرانیکاریان داوە و تەنھا پشتیان بە ئێرادە بەستوو، زۆرتر تووشى شکست بوون وەک لە کەسانى تر. پشت بە بنەما زانستییەکان بێستە و ئێرادەى خۆت بەکار بھێنە وەک بە یەکى لە ھۆکارەکانى گۆرانیکاری، ئەوە یارمەتیت دەدات بۆ گۆرانیکاری.

### خورافەى چوارەم: گۆرانیکاری پەيوستە بە بۆماو مەو

(It's all in my genes)

ئەمەیان ھەلە تێگەشتنێكى نوێیە کە بە ھۆی گەشەسەندنى زانستى دەمارییەو سەرى ھەلداوە. بەلێ راستە لایەنى بايۆلۆجى کارىگەرى ھەيە لەسەرمان، بەتایبەت لە لایەنەکانى زیندەچالاکیى لاشەت، کۆنترۆلکردنى ھەلپە، ھەموو نیشانە جەسەتیەکان. ئەم راستییانە واتای ئەوە نییە کە ئێمە لەژێر کۆنترۆلى کرومۆسۆمەکانمانداين. بۆماو ھاندەرێكى بەھێزە، بەلام داھاتوومان دیارى ناکات. سەدان کەسم بێنیو کە برۆیان وا بوو کە بۆماو بەرپرسە



لە تووشبوونیان بە ھۆگر بوون، قەلەوی، خەمۆکی و خراپی لە پەيوەندیەکان. کاتیکیش گەراوینەتەووە بۆ ناو خێزانەکانیان بە مەبەستی تێگەشتن لەو گوتەبیەیان، بۆت دەر دەکەوێت کە سێکی خێزانەکیان نەبوو ئەو حالەتانەیان ھەبێت کە ئەم ھەبێتی.

ئایا ئێمە لە جیاوازیی بنەرەتی نیوان دیاریکردنی بۆماوەیی (genetic determination) و ئامادەباشی بۆماوەیی (genetic predisposition) تێگەشتووین؟ بۆماوە ئامادەباشی ئێمە دەر دەخات بۆ کارێک کە بیکەین، نەک دیاری بکات کە چی بکەین! بۆماوە کاریگەری ھەبێت لەسەر داھاتوومان، بەلام داھاتوومان دیاری ناکات کە چۆن دەبێت.

### خورافەیی یێنجەم: ناتوانم بگۆڕم، یێشتر ھەولم داوە

(I can't change; I've tried before)

چەند جار ئەم وتەبەت لە خەڵک بیستوووە کە وتووێیانە: «ناتوانم بگۆڕم، چونکە یێشتر ھەولم داوە، چەندین جاریش ھەولم داوە، بێسوود بوو»؟ ئێتر نایانەوێت ھەولێ تر بدەن، چونکە چەندین جار ھەولەکانیان شکستی ھێناوە.

ھۆکاری ئەمەش لەو ھەو دەیت کە ئەو کەسانە تووشی شکست دەبن لە کاتی ئەنجامدانی گۆرانکاریدا تووشی چەندین ھەلچووونی ناخۆش دەبن، وەک تووڕەیی، ترس، یێزاری و خەمۆکی... کە پێگەری دەکات لە دووبارە ھەولدانەووە. لێرەدا پێویستە تاک تێبگات کە دووبارە ھەولەدانەووەیان نادروستە، بەلکوو ئەم جارە ئێگەری سەرکەوتنی زۆرە ئێگەر بە قۆناغەکانی گۆرانکاریدا بپۆن. کەواتە ئێگەر ھەولەکانتان بە شیوہەکی دروست بێت، ئەو بەدنیایێوە سەرکەوتوو دەبێت.

5 steps to realizing your goals and resolutions



## يەكەم: كۆنتېرۇلى فشارەكان

### كۆنتېرۇلى فشارەكان، بۆچى؟

ھۆكار چىيە كە ئىمە دەمانەۋىت فشارەكان كۆنتېرۇل بىكەين؟  
بۆچى بەدۋاي پىگەيەكدا دەگەپتەن ھەتا فشارەكانمان كەم بىكەينەۋە؟  
مەگەر نەۋتراۋە: «فشار برىتپىيە لە كرۇكى ژيان»، كەۋاتە بۆچى  
شەيداي ئەۋەين كۆنتېرۇلى بىكەين؟

فشارى دەروونى ئەگەر پىژەكەى ئاسايى بىت، ئەۋە پىۋىستى  
بە كۆنتېرۇلكردن نابىت و سوۋدبەخشە. زۆر ھۆكار ھەن كە وامان  
لى دەكات ھەۋل بدەين كەمترين فشارمان ھەبىت لە ژيانماندا، ئىمە  
لەبەر ئەم ھۆكارانە ئەۋ كارە دەكەين:

۱. ھەموو شوپىن و كاتىك: فشارى دەروونى لە ھەموو شوپىنك و لە  
ھەموو كاتىكدا ھەيە. فشار بەردەۋام لەگەلمانە و لەگەلمان دەۋى،  
لە قوتابخانە، شوپىن كار، مال، كۆمەلگە، سىياسەت، تەندروستى...  
بەردەۋام لەگەلمانە و لىمان جىا نابىتەۋە. لەبەر ئەۋە پىۋىستە  
بىكەينە ھاۋرپىيەكى پۇجسۈوك! ھاۋرپىيەك كە زۆر بەدەستىۋە  
بىزار نەبىن، بەلكو ھاۋكارمان بىت و كارمان بۇ ئاسان بىكات.
۲. فەرامۇش ناكىرپىت: فشارەكان ناتوانرپىت لەبىر بىكرىن و فەرامۇش  
بىكرىن، چوونكە ئەۋ پىۋىستى بە بانگەپتشت نىيە و خۆى دىتە  
ژيانمانەۋە و ھاۋرپىمانە، ھەروەھا فەرامۇشكرىدنيان كىشەكەمان  
گەرەتر دەكات و بارمان قورستر دەبىت. كارىكىش كە فەرامۇش



نەكرىت و زىانى ھەيىت بۆ ژیانمان، بەدلىيەو پيويستە كارىك  
بەكەين زيانەكانى كەم بەكەينهوه.

۳. كۆنترۆل دەكرىت: فشارەكان تايبەتمەنديەكيان ھەيە كە جىگەي  
دەخوشىيە، ئەويش ئەوھە كە دەتوانرىت كۆنترۆل بكرىت! واتە  
ئەگەر بمانەويە، ئەو دەتوانىن كۆنترۆل بەكەين و كارىگەريەكانى  
كەم بەكەينهوه. كۆنترۆلكردنى مەھال نىيە و لە توانادايە. ئەمەش  
ھەوالە خۆشەكەيە، كارىك كە بتوانرىت بكرىت بۆ نەكرىت.  
كەواتە دەيىت كۆنترۆل بەكەين.

۴. پزگاربوون لە كارىگەريەكانى: فشارەكان ئەگەر كۆنترۆليان نەكەين  
و چارەسەر نەكرىن، ئەو كارىگەريە گەورە دەكەنە سەر  
ژیانمان. لە ھەموو پروەكانى تەندروستى، ئابوورى، خىزانى  
كارىگەريە نەرينى ھەيە لەسەرمان، لەبەر ئەو بۆ پزگاربوون  
لەو كارىگەريە نەرينيانە و خۆپاراستن لىيان، باشتريە پىگە  
برىتيە لە كۆنترۆلكردنيان ھەتا بەدروستى ژیانمان بەكەين.

### كۆنترۆلكردن يان نەھيشتن؟

ئەوھى گرنگە لە بابەتى فشاردا باس لە چارەسەر و  
كۆنترۆلكردنى فشارەكان دەكەين و ھەرگىز باس لە نەھيشتنى  
ناكەين، واتە دەمانەويە فشارەكە كەم بەكەينهوه، لەبەر ئەو ھەولەدان  
بۆ نەھيشتنى فشارەكان كارىكى ھەلەيە و ناكريت! مرقوف ناتوانىت  
فشارەكان لە ژیاندا نەھيلىت، بەلام دەتوانىت كەميان بكاتەوھ.  
تەنھا بە ھەنگاونان بۆ كەمكردنەوھى فشارەكان، دەكرىت چەندين  
خالى ئەرينى بۆ ژیانت زياد بكات و دوورت بخاتەوھ لە تووشبوون  
بە چەندين گرفتى دەروونى و جەستەي. ھەروھە ھەندىك لە  
فشار پيويستە بۆ بەردەوامى لە ژیان و تەننەت سەرکەوتن لە



ژیانماندا، کهواته هەرگیز ههول مهده فشار له ژياندا نه مینیت، چونکه ناتوانیت ئهوه بکهیت، به لکوو ههول بده که فشارهکان کهم بکێتهوه و کاریگه ریه کانی لاواز بکهیت ههتا به ئاسوودهیی بژیت و دلخۆش بیت.

### سووده کانی کۆنترۆلکردنی فشارهکان

ئهگەر توانیمان کۆنترۆلی فشارهکانمان بکهین، ئهوه چه نندین سوودی لێ وهر دهگرین، به گشتی ئهم سوودانه وهر دهگرین کاتیک چارهسهری فشارهکانمان دهکهین:

**یهک. دەرروندروستیت باشتەر ده بیت:**

دەررونیکی ئارام و ئاسوودهت ده بیت، له کاتیکدا کێشهت ههیه دهتپاریزیت له کاردانه وهی توند و ههله، له شوینی کاره کهت ئاسووده ده بیت، ده بیت که سێکی به ره مه پێن و سوود به خش له ناو کۆمه لگه. شپهرزی و شله ژان و توو په یی و بیزاری و خه مۆکی که متر ده بیت هه له لات و ههسته کانت باشتەر و خوشتر ده بن. له نه خۆشییه دەررونییه کان به دوور ده بیت و که متر تووشی گرفت و کێشه ی دەررونی ده بیت. ههروه ها کێشه ی خهوت کهم ده کاته وه و خهویکی باشترت ده بیت.

**دوو. ته ندروستیه کی باشترت ده بیت:**

ههتا فشاره کانت که متر بن، لاشهت ته ندروستتر و باشتەر ده بیت، به پێچه وانه شه وه، فشاره کان کێشه و نه خۆشیی زۆرمان تووش ده کهن. فشار و دله پاوکی ده بنه هۆی خراپتر بوونی چه نندین نه خۆشیی جهسته یی وه کوو به رزه په ستانی خوین، شه کره، ههسته یاری... ههروه ها سکالا و نیشانه جهسته ییه کانی وه کوو ههسته کردن به ئازار و خراپیی هه ر سکردن کهم ده بیت هه، چونکه



فشارى دەروونى ھۆكارى سەرھكىي ئازارى شان و مل و خراپىي  
ھەرسكردنە.

س. باشكردنى سىستەمى بەرگري:

ھەتا فشارەكان كەم بن، مرقۇف بەرگري لاشەى باشتەر و  
بەھىزتر دەبىت، لەبەر ئەو كۆنترۇلى فشارەكان ھۆكارە بۆ بەھىزىي  
لاشەمان. فشارى دەروونى ئەگەر درىژەى كىشا و دووبارە بوو ھە،  
كار دەكاتە سەر گۆرپانكارىي ھۆپمۇنەكان و بەرگري دادەبەزىنىت.  
چوار. زىادكردنى وزە و ھىز:

فشارى دەروونى وزە و ھىزىكى زورى مرقۇف دەبات، ھەركات  
فشارەكان كەم بوون، ئەو مرقۇف ھىز و وزەيەكى زورى دەبىت.  
ئەمەش ھاوكارىي دەكات كە كارەكانى بەباشى ئەنجام بدات.

### چۆن كۆنترۇلى فشار دەكرىت؟

زۆر پىگە و شىواز ھەن ھەتا بتوانىن كۆنترۇلى فشارەكانمان  
بكەين و چارەسەريان بكەين. بە جىبەجىكردنى ئەو شىواز و  
پىگايانە، دەتوانىن بەسەر فشارەكانماندا زال بىن، گرنگ ئەو ھەيە ئىمە  
ھەول بەدەين و كۆل نەدەين.

لە دەستپىكى چارەسەر و كۆنترۇلى ھەر پەفتار و ھەلسوكەوتىكدا،  
سەرەتا دەبىت پەفتارەكە بناسىن، پاشان ھەول بەدەين بىگۆپىن!  
واتە لە ئىستادا دەبىت ئىمە شىوازی مامەلە و كاردانەو ھەمان بگۆپىن  
بەرامبەر فشار! گۆرپانكارى لە خۆماندا بكەين، ھەتا بتوانىن ھەكوو  
پابوردوو نەكەوينە ژىر كاريگەريى فشارەكانەو. بەبى ئەنجامدانى  
گۆرپانكارى ناتوانىن كۆنترۇلى فشارەكانمان بكەين.

چەند سالە و بە درىژايى ژيانىت بە شىوازىك و ھەلام دەدەيتەو ھە  
و لەسەرى پاهاتوويت، زۇرت وىستوو ھەتا پاهاتوويت لەسەر





ئەو جۆره تیگەیشتن و وەلامدانەوێه بۆ فشارەکان، ئیستاش کات دەوێت هەتا خۆت بگۆریت و پرزگارت بیت لەو خووەی هەتە. کەواتە پڕۆسەکە زۆر ئاسان و سانا نییە، بەلکوو گرانه، بەلام لە توانادا هەیه و پێگاکە ئاسانه و لە بەردەمماندا کراوێه، تەنها پێویستە هەنگاو بنین.

کەواتە کۆنترۆلی فشارەکانمان دەکەین، بەلام دەبێت بزانیین کە دەبێت خۆمان بگۆرین، گۆرین لە بیرکردنەو، هەلچوون و وەلامدانەوێمان بۆ فشارەکان. لە کتیی (8 KEYS TO STRESS MANAGEMENT) ئاماژە بە چەند شیوازیکی لە گۆرانکاری دەکات کە دەتوانیت لە ژیاوندی بیکەیت هەتا بەسەر فشاردا زالی بیت:

- ئاستی فشارەکە بگۆرە: واتە پێژە بەهێزییەکی بگۆرە و سووکی بکە، ئەو فشارانەی کە ناپیویستن مەیانھێلە.
- تێپروانی و دەرکردنت بگۆرە: هەندیک فشار ناتوانریت بگۆردریت، لەبەر ئەوە دەبێت بیرکردنەوێکانت بگۆریت لە باوەڕ و تێپروانی نادروستەو بۆ باوەڕی واقعی و دروست!
- سەرچاوەکانت زیاد بکە: ئەو سەرچاوانەی هەتە لە پشتیوانی کۆمەلایەتی و پەڕیوەندییەکان لە توانا لاشەیی و ھزرییەکان زیادیان بکە. دانانی پلان بۆ کۆنترۆلی فشارەکان بەشیکە لە زیادکردنی سەرچاوەکان!
- ئاستی نەرمیواندنت بگۆرە: کەسیتی خۆت بگۆرە و ئەگەر دلێرەق و توندیت، ئەو ئارامی و لەسەرخۆیی ھەلبژێرە.

### سێ قۆناغ بۆ کۆنترۆلی فشارەکان

ئەو شیوازیی کە بەکارمان ھێناوە بۆ کۆنترۆلکردنی فشارەکان، سوود لە پێگە (A Three-Pronged Approach) وەر گیراوە کە لە کتیی



(Stress Management for Dummies) ئامازەى پى دراوه. چەندىن خال و پىگەى جىاوازى بۇ زىاد كراوه و ھەنگاوهكان بە شىوھىكى ورد و زانستى داپىژراونەتەو، ھەتاوھكوو بتوانىت بە شىوھىكى كردارى بەئىترىتە دى و جىبەجى بكرىن.

ھەرىكە لەم سى ھەنگاوه لە چەندىن ھەنگاو و پراھىتانى جىاواز پىك ھاتوو، زۆربەى پراھىتانەكان جىھانى و زانستىن و كراون بە كوردى، بەشىكىشىيان لەلايەن نووسەرھوھ دروست كراون لەسەر بنەما زانستىيەكان. ئەم ھەنگاوانە چەندىن كەس جىبەجىيان كردوون و سووديان لى وەر گىراوه و كارىگەر بوو، لىرەدا بەوردى داپىژراوتەو، بە شىوھىك كە تاك بتوانىت بەبى پراھىنەر يان چارەسەركار بەكارى بەئىت. ھەنگاوهكانىش برىتىن لە:

**ھەنگاوى يەكەم:** كۆنترۆلكردنى فشارھىنەرەكان: واتە سەرھتا ئەو پرووداوانەى كە دەبنە فشار، ئەوانە كەم بكەينەوھ و يان بچووكيان بكەينەوھ.

**ھەنگاوى دووھم:** گۆرىنى بىركردنەوھكان: لىرەدا تاك دەبىت بىركردنەوھكانى كە ھەيەتى و ناتەندروستن بىانگۆرپىت بۇ بىركردنەوھى تەندروست و واقىعى.

**ھەنگاوى سىيەم:** چارەسەرى وەلامەكانمان بۇ فشار: لىرەدا كاتىك كەوتىنە ناو فشاروھ، ئەوھ دەبىت چەند كارىك بكەين ھەتا كارىگەرى فشارەكان و كاردانەوھكانمان كەم بكەينەوھ.

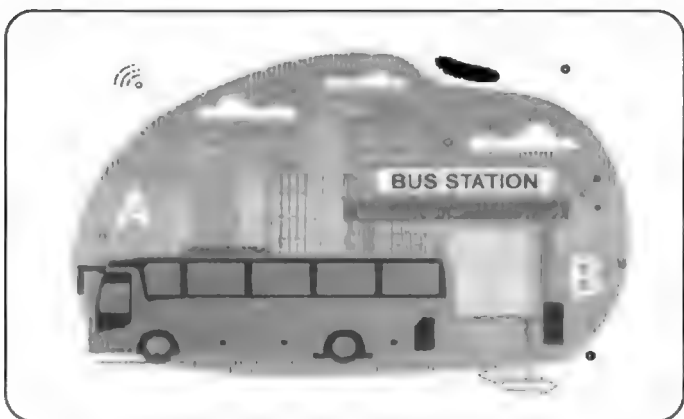


## گهشتی پاس! (The bus journey)

زۆر جار باسی فشارم کردووه وهکوو گهشتکردن به پاس. تۆ له شوئنی وهستانی پاس وهستاویت و له یهکهه پاس که دهگاته لات سهر دهکهویت و دهرویت، دواي دوو وهستانی پاسهکه له شوئنی وهستانی پاسدا بۆ سهرخستنی سهرنشینان، دهزانیت که سواری پاسیکی ههله بوویت و نهو پاسه نییه که دهتهویت، لهبهر نهوه له پاسهکه دابهزیت و به چهند هانگاویکی کهم و کاتیکی کهم دهگهیهتهوه شوئنی وهستانی یهکهه جار. لهبهر نهوه چنده زیاتر له ناو پاسهکه دا بیت و درهنگتر له پاسهکه دابهزیت، نهوه ههنگاوی زیاتر و کاتی زۆرتتر دهویت بۆ گهیشتهوه بۆ شوئنی یهکهه جار که سهر کهوتیت، خو نهگهر له کووتا شوئن دابهزیت (مهوقیفی پاسهکان) نهوه چهندين میلته دهویت ههتا دهگهیهتهوه شوئنی یهکهه جار.

کاتیک ههستت کرد تووشی فشار بوویت، دواتر ههلبژاردنت له پێشه که ئایا تۆ چی دهکهیت لهو بارهیهوه، کهیش دهست پێ دهکهیت؟ ههتا زووتر دهست پێ بکهیت زووتر دهگهیهتهوه باری ئاسایی، لهبهر نهوه نهگهر بریارته دا لهسهر پاسهکه بمینیهتهوه، یان بارودۆخهکانی ژیان وایان له کردیت نهتوانیت دابهزیت، نهوه درهنگتر دهگهیهتهوه بۆ باری ئاسایی. کهواته ههتا دهتوانیت، زووتر دابهزه له پاسهکه.

No More Stress!



«کاتیک نووشی فشار بوویت،  
بیرت بیت که سواری پاسیکی هله بوویت و به زووترین کات دابهزه!»



## دووهم: گۆپانکاری

### پښتياځي نايبهت بۇ گۆپانکاری

يه کيک له پښتياځي گۆپانکاری له خو و پهفتاره کاني مرقۇدا بریتيه له بيردۆزی (Transtheoretical Model) که هردو و پروفیسوری بواری دهر و نزانى (پروچسکا) و (ديکليمينت) داهيتهرى ئهم مۇدیلەن. به گویهرى ئهم پښتياځي بیت مرقۇف دهبيت به شەش قۇناغدا بروات هتا بتوانيت پهفتاريکی دروست بنيات بنيت، ياخود واز له پهفتاريکی نادرست بهنيت.

واته گۆپانکاری بریتيه له پروسه يه کی به دواييه کداهاتوو! دهبيت قۇناغه قۇناغ بېردريت، ئه و کاته دهگاته ئه و پهفتاره ی دهيه ويت. ئهم پښتياځي بۇ گۆپانکاری هاوکاره هتا بتوانين له سهر ئه و پهفتاره ی گۆپيومانه بتوانين به رده وام بين و نهگه پښينه وه بۇ دۆخی پيشوو. له گۆپانکاریدا پتويستمان به به شداریی سهرجه م تواناکانی مرقۇف ههيه له بيرکردنه وه، ژيري، هه لچوونه کان و پهفتاره کان، توانا دهره کی و ناوه کييه کان به کار دهيترين هتا بتوانين گۆپانکاریه کی واقيعی بکهين. (له هيلکاریی ژماره ۴ پښبهنديی قۇناغه کانی گۆپانکاری دانراون). ليره دا به کورتی باسی ههر شهش قۇناغه که دهکين، بۇ ههر قۇناغيتکيش دوو نمونه مان هيتا وهته وه:

- که سينک که هؤگر (مودمين) بووه به مه يخوا رنده وه.

- که سينک که ئاستی فشاره کانی به رزه.



**قوناغی یه کم: پیش تیگه‌یشتن (Pre-contemplation)**  
 بپروای به‌وه نییه که کیشیه‌کی هه‌یه و بیر له گۆرانکاری ناکاته‌وه!

له‌م قوناغه‌دا تاک هه‌ست ناکات کیشیه‌کی هه‌بیّت، پیتی وایه  
 ئه‌وه‌ی پوو دهادات کاریکی ئاساییه، واته به‌ئاگا نییه له‌و په‌فتاره‌ی  
 که خراپه، هه‌له‌یه یان زیانی بۆی هه‌یه! لیڤه‌دا مه‌رج نییه که سه‌که  
 به‌هۆی ئه‌و په‌فتاره‌وه هه‌چ زیانیکی نه‌بیّت یان بیئاگا بیّت لی،  
 به‌لکوو زیانه‌کانی هه‌ن، به‌لام ئه‌و به‌ئاسانی وه‌ریان ده‌گریت و  
 به‌لایه‌وه گرنگ نین.

بۆ نمونه که سیک که هۆگر بووه له‌سه‌ر خواردنه‌وه‌ی مه‌ی،  
 تووشی کیشیه‌ی زۆری جه‌سته‌یی بۆته‌وه و خه‌و و خواردنی تیک  
 چوو، به‌لام ئه‌و پیتی وایه ئه‌وانه شتانیکی ئاسایی و پتویست  
 ناکات له‌ باره‌یانه‌وه دوودل بیّت.

سه‌باره‌ت به‌ فشاره‌ ده‌روونییه‌کانیش، تاک له‌م قوناغه‌دا وا بیر  
 ده‌کاته‌وه که ئه‌و پێژه‌ی فشاره‌ی هه‌یه‌تی ئاساییه و به‌شیکه له‌ ژیا  
 ئاسایی و پتویست به‌ دوودلی ناکات و نیشانه جه‌سته‌یه‌کانیش که  
 به‌هۆی فشاره‌وه تووشی ده‌بیّت یان تووشی نه‌خۆشی بیّت، وای  
 داده‌نیت که ئه‌وه بۆ هه‌موو کهس پوو دهادات.

له‌م قوناغه‌دا تاک گۆرانکاری به‌ جددی و گرنگیه‌وه ناگریت و  
 هه‌ندیک جار به‌رگری له‌ په‌فتاره هه‌له‌کانی ده‌کات.

### قوناغی دووهم: تیگمیشتن (Contemplation)

بروای کردووه که کیشیهک ههیه، بهلام هیشتا دنیا و ئاماده نییه که  
گورانکاری بکات!

تاک ههست دهکات کیشیهکی ههیه و بیر له چارهسه دهکاتهوه،  
ههندیک چالاکیی بۆ خۆی دادهنیت که بیانکات له ماوهی داهاتوودا،  
بهلام زیاتر سهرنجی لهسهه ئهوهیه که چهندیک کیشیهی بۆ  
دروست بووه به هۆی ئهوه پهفتاره خراپهوه!

دوودله و له بیرکردنهوه دایه سهبارهت به سوودهکانی وازهیتان  
له پهفتاره خراپهکه و زیانهکانی وازهیتان لیتی! بیر دهکاتهوه که  
واژهیتان لییان چهنده سوودی ههیه بۆی و دهگاته چی؟ بهلام  
هیشتا بهتهواوهتی بریاری نه داوه که خۆی بگۆریت و تهنها چهند  
کاریکی دیاری کردووه بیانکات له ماوهی داهاتوودا.

بۆ نموونه ئهوه که سهی لهسهه مهی هۆگر بووه، لهم قوناغه دا  
بیر له زیانه کومه لایهتی و دارایی و تهندروستییهکانی دهکاتهوه  
و بهتهواوی به زیانیان دهزانیت و ههست دهکات له چی دۆخیکی  
خراپدایه، چهند ریگهیهک دادهنیت که له ماوهی چهند مانگی  
داهاتوودا بیانکات ههتا واز له مهیخواندهوه بهینیت.

سهبارهت به فشاری دهروونیش، که سهکه بیر دهکاتهوه که ئهوه  
ههموو فشاره بهردهوامهی ههیهتی پیوستی به چارهسهره، ناکریت  
بهردهوام له ژیر کاریگه رییهکانی فشاردا بیت، دهبیت خۆی لییان رزگار  
بکات، چونکه کاتیکی زۆری له دهست دهچیت و بهردهوام له دلپراوکیدایه.  
پلانیکی زارهکی دادهنیت که له ماوهی داهاتوودا بیانکات، وهکوو ئهوهی



كە پتوئىستە لە داھاتوودا وەرزش بکات، خەوى پتک بکاتو، کاتى پتک بخت... بەلام نایانباتە سەر و پتپانەو پابەند ناییت.

### قۇناغى سىيەم: ئامادەکردن (Preparation):

تاك ئامادەيە بۇ گۇرپانكارى!

لەم قۇناغەدا تاك ئەم قسانە بە خۇى دەلئیت: «بەلى شتىكى ھەلە ھەيە، دەبیت بىگۇرم و چارەسەرى بکەم، پتوئىستە بەجدى ھەولى گۇرپانكارى بدەم و پلانیتک ھەبیت لەو بارەيەو». لىرەدا كەسەكە خەرىكى پلاندانانە بۇ ئەوئە دەست بکات بە گۇرپانكارى لە ماوئەكى نزیكدا، بۇ نمونە ھەفتەى داھاتوو، كۇتا ھەنگاوەكانى گۇرپانكارى دیارى دەكات كە دەبیت چى بکات ھەتا رزگارى بیت لەو پەفتارە خراپە. ھەندىك ھەنگاویش دەنیت ھەتا گۇرپانكارى لە خۇیدا بکات. ئەو كەسەى لەسەر مەى ھۆگر بوو، لەم قۇناغەدا دەست دەكات بە دانانى پلانى وازەیتان لە مەى، بەرنامە دادەنیت كە دەبیت چۇن ئەو كارە بکات، پاوئیز بە كەسانى پسپۆر دەكات، لەسەر چۇنییەتیی رزگاربوون لە مەى دەخوئیتەو و بەدواداچوون دەكات. سەبارەت بە فشارى دەروونییش، كەسەكە چەند پلانیتک بۇ خۇى دادەنیت كە دەبیت بیانكات، وەكوو: وازەیتان لە خواردنەوئەى كافاین لە درەنگانى شەو، بە مەبەستى باشکردنى خەوئەكەى و ئاگاداربوون لە تەندروستى، یان بپیار دەدات پۇژانە بەیانیان بۇ ماوئەى ۳۰ خۆلەك وەرزش بکات لە پارک، ھەروەھا دیارىی دەكات كە خۇى فێرى میكانیزمەكانى خۆخاوەردنەو بکات لەسەر ئیتەرئیت بۇ ئەوئەى كاتیتك فشارى ھەيە بەكاریان بەئیت.





### قۇناغى چوارەم: چالاكى (Action):

#### پەفتارەكە دەگۈرپىت و لەناو گۇرپانكارىدايە!

لەم قۇناغەدا بە شىۋەيەكى چالاك دەست دەكات بە ئەنجامدانى گۇرپانكارى، ديارترىن قۇناغەكانى گۇرپانكارىيە و كەسەكە دەستى كردوو بە گۇرپانكارى و لەناويدا دەۋى. سوود لە چەندىن تەكنىكى جىاواز وەر دەگۈرپىت و سەرجهمىان جىتەجى دەكات وەكوو ئەوەى كە لە قۇناغى پىتسوودا بېيارى داوہ.

كەسەك كە لەسەر مەى ھۆگر بووہ، واز لە مەى دەھىتەت و دەچىت لە نەخۇشخانەى تايبەت بە پاكبوونەوہ لە مەى داخل دەبىت ھەتا چارەسەرى بۇ بكەن، پاش ئەوہش كە لە نەخۇشخانە دەر دەچىت، بەردەوام لەگەل چارەسەركارى دەررونىدا پەيوەندى دەبىت، پۇژانەش چەند كارىكى داناوہ بيانكات، وەكوو وەرزشكردن، خویندەوہ...

سەبارەت بە گۇرپانكارى لە فشارە دەررونىيەكاندا، كەسەكە لە گۇرپانكارىيەكەدايە، ئەوەى دای ناوہ بيانكات ئەنجاميان دەدات، وەكوو: پۇژانە ۳۰ خولەك وەرزش دەكات بەيانىيان، بەرنامەى كارەكانى پۇژانەى داناوہ و بە گویرەى بەرنامەكەى كار دەكات، كاتى ھەستان لە خەو و خەوتنى وەكوو خۇى دەكات، پۇژانە يەك سەعات كىتەب دەخوینتەوہ، شەوان پىش خەوتن پراھىتانى ھەناسەدانى قولل دەكات... واتە ئەوەى ديارىى كردووہ بىكات، ئەوہ ئەنجام دەدات.



## قوناغى پىنجه م: بهردموامى (Maintenance):

بهرده وامبوون له سهر پهفتاره تازه كه!

ئهم قوناغه بۇ بهرده واميدان و مانه وهيه له سهر نه و گورپانكارپيهى كه پووى داوه هه تا كه سه كه نه گه پټه وه سهر پهفتاره كهى پيشووى، پاش نه وهى كه توانيويه تى خوى بگورپت، به لام هه نديك جار ئاره زوو يان پهفتاريك دهكات كه هيه پهفتاره كهى پيشووه كه گورپويه تى، واته هيشتا هه نديك جار خهريكه بگه پټه وه بۇ رابوردوو. ئهم قوناغه له قوناغى پيشووتر دريژتره و كاتى زياتر ده وىت!

ليره دا تاك چهند چالاكيه كه ئه نجام ده دات كه نه گه پټه وه بۇ پهفتاره كهى پيشووى، يان نه گه ر نزيك بوويه وه له گه رانه وه بۇ پهفتاره كهى پيشووى، نه وه چى بكات هه تا پهفتاره كهى بۇ نه گه پټه وه. واته هه موو هه وله كان نه وهيه كه له سهر گورپانكارپيه كه بهرده وام بيت.

كه سيك كه ماوهى ٦ مانگ توانيويه تى مهى نه خواته وه و به ته واوى لىنى دوور كه ووتته وه، هه نديك جار ئاره زوى ده جووليت بۇ خواردنه وهى، به تاييه ت له بۇنه و جه ژنه كاندا، كاتيك هاوپرى كونه كانى پټى ده لىن بۇ چوون بۇ مه خواردنه وه، ئهم حه ز دهكات بچيت و له وانه شه بچيت، به لام نه وه هيج نه خواته وه، لي ره دا نه گه ر چهند جاريك بچيت له گه لىان، نه وه به دلنپاييه وه ده ست دهكات وه به مه خواردنه وه، له بهر نه وه به ئا گاديته وه و ناچيت و له جياتىي چوون كاريكى ترى چيژبه خش دهكات.

کەسێک کە توانیویەتی فشارەکانی کۆنتڕۆڵ بکات و ئیستایە  
 فشارەکانی کەمی کردووە و دەزانیت چۆن مامەلە بکات، لەوانەیە  
 هەندیک جار بە هۆی مەژغولییه‌وه له کار، بیرى بچیت وەرزش  
 بکات یان له کاتی خۆیدا نه‌خه‌ویت، ئەمانەش هۆکارن بۆ دووبارە  
 گەپانە‌وه بۆ فشارە زۆرە‌که، بەلام دەبێت هەول بدات ئەم کارانە  
 زۆر دووبارە نه‌بنه‌وه، هەركاتیش پوویان دا، تێده‌گات کە ئەمە  
 ئاساییە و نابێت بگە‌پێته‌وه بۆ فشارە زۆرە‌که و پەفتارە هەله‌کانی  
 رابوردو.

### قوناغی شەشەم: کۆتاییبێهێنان (Termination): پرۆسەی گۆپانکاری کوتایی دیت!

ئەم قوناغە دوو بەشە:  
 یەكەمیان کە ئامانجی گۆپانکارییە‌که‌یه، ئەوه‌یه کە ئیتر کەسە‌که  
 هەرگیز ناگە‌پێته‌وه بۆ سەر پەفتارە‌که‌ی کە گۆپییویەتی، بە‌ل‌کوو  
 لەسەر ئەم ژيانە‌ی ئیستای پاهاتوو و کارە‌کانی بە‌باشی دە‌کات.  
 واتە هیچ ئارەزوویە‌کی نییه بۆ گە‌پانە‌وه بۆ پەفتارە خراپە‌که‌ی  
 رابوردو، بە‌ل‌کوو بە‌ته‌واوی لەسەر ئەو چالاکییانە پاهاتوو کە له  
 قوناغی چوار و پێنج ئەنجامی داو. گە‌یشتن بە ئەم قوناغە قورسە،  
 بە‌لام دە‌توانرێت بێتە‌دی.

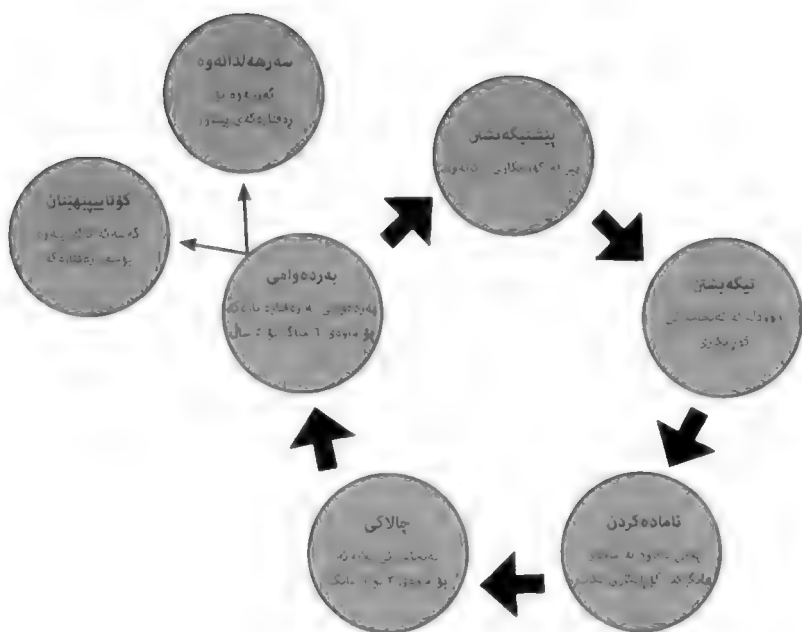
بۆ نموونە ئەو کەسە‌ی وازی له مە‌ی‌خواردنە‌وه هێناوه، له  
 ئیستادا ئارەزوو ناکات بگە‌پێته‌وه بۆ مە‌ی‌خواردنە‌وه و بیریشی  
 لێ ناکاتە‌وه، ئیستا چە‌ند پەفتاریکی سوودبە‌خشی تری هە‌یه و  
 بە‌وانە‌وه مە‌ژغوله.



كەسكىش كە توانىويەتى بەسەر فشارەكانىدا زال بىت، ئىتر خوى  
گرتووه بە خەو و خواردنى تەندروست، پەيوەندىي كۆمەلايەتىي  
بەهتەز و گونجاو، وەرزشكردن و پاهىنانى خۇخاوكردنەو... لەبەر  
ئەو ناگەپىتەو بۆ فشارە زۆرەكەي پابوردو.

دووەميان گەپانەوئە بۆ ئەو پەفتارەي پىشوى كە هەيبوو،  
ئەمەش واتە پېرۆسەي گۆرپانكارىيەكەي نەهاتقە دى و كەسەكە  
وەكوو پابوردووي لى دىتەو. بۆ نمونە كەسكى كە مەيى  
خواردۆتەو، دەگەپىتەو بۆ هەمان خوى پابوردووي. ئەو  
كەسەش كە زال ببوو بەسەر فشارەكانىدا، بە هەمان شىوئەي جارەن  
فشارەكانى زياد دەكاتەو. دەگونجىت پاش چەند مانگىك يان چەند  
سالىك كەسەكە بگەپىتەو بۆ خووەكەي نەك راستەوخۆ.

لەبەر ئەو لە پېرۆسەي گۆرپانكارىدا دەگونجىت كەسكى دواي  
ماوئەيەك لە گۆرپانكارى بگەپىتەو بۆ خووەكەي پىشوى! بەلام  
گرنگ ئەوئە بزانىت كە لە چى قۇناغىكدايە و زوو فرىاي خوى  
بكهويت.



#### ھىلكارىي (۴) قۇناغەكانى گۇرانكارى



## ههشت بنه ما بۆ ئەنجامدانی گۆرانکارییه کی سهرکه وتوو!

به مه بهستی ئەنجامدانی گۆرانکاری له خۆماندا، ده بێت چەند ستراتیجیک هەن بیانگرینه بەر هەتا پڕۆسەی گۆرانکارییه که سهرکه وتوو بێت، ئەم گۆرانکارییه بۆ هه موو پەفتار و خوویه کی مرۆف راسته، هاوکاریمان دهکات که بتوانین خۆمان بگۆڕین.

ئێمه لێره دا کاتیکی باسی گۆرانکاری دهکەین، ئاماژه به وشەی خوو دهکەین، مه بهستیش له خوو ئەو پەفتارانەن که لای ئێمه به شیویه کی ئۆتوماتیکی ئەنجامی ده دەین و پێوستی به بیرکردنه وه نییه، بۆته به شیک له که سی تیمان.

مه بهستیش له نادروست پەفتاریکه که کاریگه ری نه رینی بکاته سهر خودی که سه که یان که سانی چوارده وه ری، گرنگ نییه کاریگه رییه که له چی لایه نیکه وه یه، ئایا له پووی ته ندروستی، که سی یان کۆمه لایه تی بێت.

ئەم ههشت ستراتیجه بنه مای سهره کین بۆ ئەنجامدانی گۆرانکاری له خووه کانماندا:

یه ک. ناسینه وه:

یه که م هه نگاو بریتییه له ناسینه وه ی خووه نادروسته که، که چییه و کامه یه؟ واته ده بێت سهره تا به وردی دیاریی بکهین که ده مانه ویت



چی بگۆرین. پیتاسەیی ئەو ڕەفتارە دەکەین کە دەمانەوێت بیکۆرین و بە‌پروونی دیاریی دەکەین کە چییە.

ئەو ڕەفتارەیی دەیکۆرین لای خۆمان دیاریی دەکەین و دەرخەینە بە‌رچاو، وەلامی ئەم پرسیارانە دەدەینەوه؟

- ئایا بۆچی ئەو خووه دەگۆرم؟

- سوودەکانی گۆرپانکاری چین؟

- من چی زیانیکم لەو خووه کردووه؟

- ئایا ئەو خووه سوودی هەیە بۆ من؟

- ئایا کەسانی چواردەورم چی سوود و زیانیکیان کردووه لەم خووهی کە من هەمە؟

دەرئەنجام، دەزانیت کە چیت دەوێت و بۆچی دەتەوێت، چونکە ئەگەر لە سەرەتای پڕۆسەکەوه نەزانیت چی دەگۆریت، ئەوه ناشزانیت چی بکەیت و هەر زوو واز لە پڕۆسەکە دەهێنیت.

دوو. بزانه:

سەبارەت بە گۆرپانکاری، دوو پاستی بزانه و با هەمیشە لە یادت بیت:

١. ئاسان نییە بە‌لام لە توانادایە: گۆرپانکاری پڕۆسەیه‌کی ئاسان نییە و بە‌سانایی پوو نادات، بە‌لام ئێمە دەتوانین گۆرپانکاری بکەین و لەوهی لێی بیزارین پزگارمان بیت.

٢. کاتی دەوێت: گۆرپانکاری کاتی دەوێت و بە‌یه‌ک پۆژ پوو نادات، دەبێت ئارام بگریت لە پڕۆسەیی گۆرپانکاریدا و پەلەت نەبیت. زانیینی ئەم دوو خالە یارمەتیت دەدات کە لە کاتی گۆرپانکاریدا هەست بە‌ماندوو‌بوون و بێ‌هێوایی نەکەیت و بە‌رده‌وام بیت لە‌سەر ڕینگاکە.



س. جیگرهوهی بۆ دابنێ!

دەبێت بزانی تێرێکی هەڵبەستێکە بەرەو کۆیە، ئایا کاتێک ئەم خووە لە خۆتدا دەگۆڕیت، دەتەوێت چیی تر بخەیتە جیگەکە؟ ئەو پەفتارە چییە کە ئۆمێد دەکەیت پێی بگەیت و ببێتە بەشێک لە کەسێت، بە هەمان شێوە چۆن خووە نادروستەکە دیاری کرد، لێرەدا ئەو پەفتارەش دیاری دەکەیت کە دەتەوێت ببخەیتە جیگەکە. بۆ دیاریکردنی جیگرهوه، زۆر کار هەن ئەنجامیان بەدەیت، باشترە کاتێک جیگرهوه دادەنێت، بێرێت بێت ئەم خالانە لە پەفتار و خووە جیگرهوهکەدا هەبێت:

- دەبێت جیگرهوهکە خوویەکی دروست بێت.
- جیگرهوهکە ئەرینی و باش بێت.
- جیگرهوه دەبێت هاوچەرخێکی خووە نادروستەکە بێت، واتە لە خووە خراپەکەوه نزیک بێت.
- دەبێت جیگرهوهکە سوودبەخش بێت.
- جیگرهوهکە بەوردی دیاری بکەیت و بینووسیت کە چییە.

چوار. پلان دابنێ!

- مادام گۆرانیکاری کارێکی ئاسان نییە، ئەوە دەبێت بە شێوەیەکی دروست بکڕیت و بە پلانی پێشوەختە ئەنجام بدریت. دەبێت پلانیکی ورد و دروست دابنێت لە سەرچەم لایەنەکانەوه هەتا بتوانیت گۆرانیکاری لە خۆتدا بکەیت. ئەم لایەنە گرنگ لە کاتی پلاندانندا:
- دیاریکردنی ئامانجی گۆرانیکارییەکە کە دەتەوێت بگەیتە کۆی.
  - پێکخستنی کات.
  - دیاریکردنی چالاکییەکان بۆ گۆرانیکاری.





- دانانی پلانی جیگره وه.
- نووسینی ههنگاوهکانی گۆپانکاری که له چیه وه دهست پێ دهکهیت و دهتوێت بگهیه کوێ.

پێنج. خووه نادروسته که له چوار لاوه ناشیرین بکه:

- بۆ گۆپینی خوویهک، دهبێت له سەر پرۆسهی دروستبوونی خووه که نیش بکهین، که بریتییه له 4 قوناگی بهدواییه کداهاتوو:
- ئاماژه (cue): ئه و شتانهی که دهبنه هۆی وروژاندنی تاک بۆ ئه نجامدانی خووه که.
- تامه زڕۆیی (craving): ئه و پالنه ره ناوهکییهی که پال ده نیت به تاکه وه که خووه که ئه نجام بدات.
- وهلامدانه وه (response): ئه نجامدانی خووه کهیه.
- پاداشکردن (reward): له ئه نجامی ئه نجامدانی خووه که وه که سه که چیژ وه دهگریت یان له دله راوکی پرزگاری ده بێت.

لێره دا ده بێت له هه رچوار قوناغه که دا خووه نادروسته که ناشیرین بکهیت، به م شیوه یه:

- له سه ره تاوه له وروژینه ره کان بۆ دروستبوونی ئه و خووه دور بکه وه ره وه.
- ئه گه ر وروژینه ره کان بۆ دروستبوونی خووه که دروست بوون، ئه وه هه ول بده خووه که ناشیرین بکه و په خنه ی لێ بگره و له گه ل ناخۆشییه کان دای بنی.
- کاتی که هه ست کرد تامه زڕۆیت بۆ ئه و خووه، ئه وه هه ول بده وه لام مه ده وه و خووه که ئه نجام مه ده و خۆتی لێ به دور بگره.
- ئه گه ر ئه نجامیشت دا، ئه وه سه زای خۆت بده.



ئەگەر لەم چوار لایەوه هێرشى بۆ بکەیت، یەکیکیان دەتوانیت  
لەناوی بەریت و لیت دور بکەویتەوه.

شەش. جیگرەوهکە لە چوار لاوه باش بکە:

- هەول بدە جیگرەوهکە لە چوار لاوه جوان و پازاوه بکە:
- لەگەڵ وروژینەرەکان بۆ دروستبوونی ئەم خووه تیکەل بە و  
بیاننە ناو ژیاوتەوه.
- ئەم پەفتارە جیگرەوه سەرنجراکیش بکە و وایان لێ بکە کە  
تامەرزۆیان بیت.
- ئەو خووه ئەنجام بدە و لەگەڵی بژی، دووبارەى بکەوه  
بەبەرەوامی.
- لە کاتیکدا کە خووه جیگرەوهکە ئەنجام دەدەیت، ئەوه پاداشتی  
خۆت بکە.
- کەواتە کارناسانیت کرد بۆ خووهکە هەتا ببیتە خاوەنى.

حهوت. خۆتەلقینکردنى ئەرىنى ئەنجام بدە:

- بەردەوام بە شیوەیهکی ئەرىنى تەلقینی خۆت بکە و خووه  
نوییهکە بە هەل بزانە و شەوانە پیش خەوتن بیلێرەوه و بە خۆت  
بلی کە تۆ دەتوانیت خۆت بگۆریت و سەرکەوتوو دەبیت.

ههشت. ئاساییه کە بگەپیتەوه!

- هەندیک جار لەوانەیه لە پێرسەى گۆرپانکاریدا بگەپیتەوه بۆ  
دواوه و لەوانەشە خووه کۆنەکەت دووبارە بکەیتەوه، بەلاتەوه  
ئاسایی بیت کە بگەپیتەوه بۆ خووه کۆنەکەت، بەلام دەبیت ئەمانە  
پەچاو بکەیت:



- ھەركات ھەستەت كۆرد مەيلىت بۇ لاي خووه كۆنەكە دەجووليت، بە ھەنگاوهكانتدا بچۆرەوھ.
- ئەگەر بەتەواوييش گەپايتەوھ بۇ خووه كۆنەكەت، ئەوھ بە زووترين كات ھەول بەدە لە قۇناغى يەكەمەوھ دەست پىن بکەيتەوھ.
- بېھيوا مەبە و ھيوا بە خۆت بەدە.
- بەردەوام تىكەل بە لەگەل كەسانى ئومىدبەخش و ئەرپىنى و لە مرقۇقى نەرپىنى دوور بکەوهرەوھ.
- ئەگەر زانیت بەتەنھا ناتوانيت گۆپنكارى بکەيت، داواى ھاوکارى لە كەسيكى تر بکە.
- تېيىنى: بۇ بنەماى پىنچەم و شەشەم، سوود لە بىرۆكەى كىتپى (Atomic Habits) وەر گىراوھ.

### پەيوەندىي نىوان ۶ قۇناغەكەى گۆپانكارى و ۸ بنەماكەى گۆپانكارى!

قۇناغەكانى گۆپانكارى كە لە شەش قۇناغ پىنك ھاتوھ لەگەل ۸ بنەماكەدا زۆر لە يەكەوھ نزيكن و پەيوەستىن بە يەكەوھ، بەم شىئوھە:

بنەماى يەكەم، دووھ و سىيەم: يارمەتيدەرە ھەتا مرقۇف لە قۇناغەكانى گۆپانكاريدا بگاتە قۇناغى سىيەم، واتە بەم سى بنەمايە تاك ئامادە دەبىت ھەتا گۆپانكارى لە خۇيدا دروست بكات.

بنەماى چوارەم، واتە پلاندانان، دەچىتە چوارچىوھى قۇناغى سىيەمى گۆپانكارييهوھ!

بنەماى پىنچەم و شەشەم، دەچنە چوارچىوھى قۇناغى چوارەمى گۆپانكارييهوھ.



بنه‌مای حه‌وتهم، هاوکاره بۆ به‌دییه‌تانی قوناغی پینجه‌م.  
بنه‌مای هه‌شته‌م، به‌ته‌واوی باسکردنه له قوناغی شه‌شه‌م.  
که‌واته بۆ نه‌جامدانی گۆرانکاری ده‌بیت قوناغه‌کان و بنه‌ماکان  
تیکه‌له‌کیش بکړین و به‌یه‌که‌وه نه‌جام بدرین.



«گۆزینی خووه نادرسته‌کانت، ژیا‌نت به‌رمو باشتر ده‌بات»



## فیئر به خۆت په سەند بکهیت!

ئەم خالانە لەسەر ټەمەیه کی چاره سەری دانراون به ناوی (Rational Emotive Behavior Therapy). فیئر دهکات که تۆ خۆت خوش بویت و خۆت په سەند بکهیت. خودپه سەندی پرۆسەیه کی قورس و گرانه، به مه بهستی فیئر بوونی ئەوهی خۆت خوش بویت. یارمهتیت دهات بۆ که مکردنه وهی فشارهکان و زۆربوونی متمانه به خۆبوونت، ئەمەش له سەرکهوتن نزیکت دهکاتهوه.

ئەم خالانە یارمهتیت دهدهن ههتا خۆت په سەند بکهیت:

- بیرت بیت که مروفه کان بیکه موکووپی نین، ئەمە بۆ تۆش راسته! هیچکە سیک نییه که له سەددا سەد راست بیت، باش بیت، به توانا بیت یان به هیز بیت. ئەگەر وات زانیوه کهسانی بیکه موکووپی هه بن، ئەوه دُنیا به تووشی بیهیوایی بوویت، تووشی فشار بوویت و له دله پاروکی و خه موکیدا ژیاویت، چوونکه نه پتی گهشتوویت و نه ئەو کهسه شت بینیه که وا بیت. کاریکی باشت کردوو که ویستووته کارهکان به باشی بکهیت، به لام هه رگیز نایته که سیک بیکه موکووپی.



- بیرت بیت که هه مووان یه کسانن، به بی په چاوکردنی تواناکان. ده گونجیت که سیک هه بیت به هره و لیها تووی زیاتری له تۆ هه بیت، به بی ئه وهی که بیته باشتین کهس. بوهسته له بهراوردکردنی خۆت به وانی تر، ئه مه ته نها ده بیت هۆی هه ستردن به دلّه پاوکن و بیزاری. ئه گهر پیت وایه که تۆ شایانی شتاتیکی که کهسانی تر هه یانه، ئه وه ئیشیکی هه له ت نه کردووه، هه ولّ بده پڭا و شیوازی ئه وان به شیوهیه که به کار بهینه هه تا بگه یته ئه وهی شایانته. دلّیا به که که سیک له که سیک تر باستر و به پزتر نییه.

- شتیکی جیهانی نییه بۆ دیاریکردنی باشی یان خراپی که سیک. هیچ که سیک نییه که هه میسه باش یان هه میسه خراپ بیت. کهسانی باش هه ندیک جار په فتاری خراپ ده کهن و کهسانی خراپیش هه ندیک جار په فتاری باش ده کهن. کاتیک په فتاریک ده کهیت و دواتر ده زانیت هه لۆستیکی تر باستره، دواى ئه وه په فتاریکی گونجاو بکه، بۆ نموونه داواى لیبوردن بکه، پروونکردنه وه بده، کاریک بکه که دۆخه که باستر بکهیت.

- زۆر گشتاندن واته زیاده په ویکردن له لایه نیکی هه ئسوکه ووتت واز لی بهینه. (بۆ نموونه له بهر ئه وهی که نه متوانی له چاوپیکه ته که سه ره که ووتوو بم، مانای وایه هه رگیز ناتوانم سه ره که ووتوو بم). ئه گهر ده ته ویت له فشار به دوور بیت، ئه وه زۆر گرنگه که بریار له سه ر خۆت نه دهیت له سه ر ته نها یه که لایه نی په فتاریک. بۆ نموونه به م شیوهیه بیر بکه وه: «من ئه م ئیشه م ده ست نه که ووت، به لام



زۆر شت فێر بووم لە چاوپێکەوتنەکەوه و سوودی دەبێت بۆ  
داهاتووم».

- بیرت بێت کە کار بکەیت لەسەر لابردنی بیرکردنەوه و  
دەستەواژەکانی «پێویستەکان و دەبێتەکان»، چونکە ئەمانە دەبنە  
هۆی ئەوهی کە بەمەرجدارى خۆت بینیتەوه. ئەمەش مانای ئەوه  
نییه کە بەرپرسیارێتییه کانت ئەنجام ئەدەیت، بەلکۆو مانای ئەوهیه  
کە واز بهێتە لە دابەزاندنی خۆت بۆ خوارەوه و بە ئەگەرەوه بژیت.  
- بیرت بێت خودپەسەندى کارێکی قورسە. پێویستی بە وزه و  
ئەنجامدان و کارێکی ورد ههیه ههتا پروو بدات.

#### ههروهها پێویسته که:

- فێر بیت ڕیزی خۆت بگریت - تۆ بەنرخیت وهکۆو ههکهسێکی تر.  
- ژيانیک بژی که پشتیوانه بۆ تهنهروستییهکی باش.  
- ههول بده بۆ بوونی پهیوهندییهکی بههیز و پیاچوونهوه بکه به  
ژیاوتدا.  
- ئامانجهکانی ژیاوت دابنێ، بهتایبهت ئهوه ئامانجهکانی که دهبنه هۆی  
کهمبوونهوهی فشارهکهت.  
- بزانه که گۆرانکاری ناتوانرێت به شهوێک پروو بدات، بهلکۆو پێویسته  
کار بکەیت لەسەر تێروانینه ههله کانت و بیانگۆریت.  
- کات و پاره له خۆتدا سهرف بکه. تۆ شایانی ئهوهیت.  
- بیرت بێت که دهبێت بهرپرسیارێتی ژیاوت ههلبگریت.

No More Stress!



## سىيەم: قۇناغەكانى كۇنتىرۇلكردنى فشارى دەروونى

وھىرو ئاماژەمان پى دا، بە تىپەپوون بە سى قۇناغدا دەتوانىن كۇرپانكارى لە فشارەكانماندا بکەين و بىينە كەسىك كە كەمتر فشارمان ھەبىت و كەمترىش بکەوينە ژىر فشارەكانەوھ. لىرەدا ھەرسى قۇناغەكە پروون دەكەينەوھ، ھەتا لىيان تىپگەين و بزانىن چىن. لە بەشى داھانووشدا باسى ھەنگاۋە كردارىيەكان دەكەين و راھىئانەكانمان دانائە.

### قۇناغى يەكەم: كۇنتىرۇلكردنى فشارەھىنەرمەكان

(Managing your stressors)

قۇناغى يەكەمى كۇنتىرۇلكردنى فشارەكان برىتپىيە لە كاركردن لەسەر فشارەھىنەرمەكان، ئەوھش بە ھىئانەدىي ئەم چوار ھەنگاۋەى خوارەوھ دەبىت:

ھەنگاۋى يەكەم: تىگەيشتن ئە فشار و كارىگەرى و شىۋازى كۇنتىرۇلكردنى: دەبىت بەباشى لەو بابەتە تىپگەين كە ئىمە دەمانەۋىت بىگۇرپىن، كەۋاتە ئەگەر لە فشار تىنەگەيشتپىت و نەزانىت چىيە، ئەوھ ناتوانىت كۇنتىرۇلى بکەيت. پىۋىستە لە بەشى يەكەم بەباشى تىگەيشتپىت فشار چىيە؟ كاردانەوھكانمان چىن بۇ فشار، چى كارىگەرىي ھەيە لەسەر فشارەكان؟ جۆرەكانى فشار بزانىن، دواتر بچىنە سەر ھەنگاۋىكى تىرى ئەم قۇناغە.





هه‌نگاوی دووهم: ناسینه‌وه‌ی چۆنیه‌تی وه‌لامدانه‌وه‌مان بۆ فشاره‌کان:

لێره‌دا ده‌زانیت که تۆ کاردانه‌وه‌کانت چین، کاتیکی تووشی فشار ده‌بیت. ئه‌و نیشانه‌ دەرروونی و جه‌سته‌ییانه‌ی هه‌ته‌ له‌ کاتی تووشبوون به‌ فشاردا دیاریی بکه‌ و بزانه‌ کاتیکی تووشی فشار بوویت چۆن وه‌لامت داوه‌ته‌وه‌. هه‌روه‌ها ستراتیجه‌کانی خۆگونجاندن دیاری ده‌که‌یت و ده‌زانیت که له‌ رابوردوودا چیت کردووه‌. ئهم هه‌نگاوه‌ بۆ ئه‌وه‌یه‌ هه‌تا له‌ خۆت تیتیگه‌یت که چۆن وه‌لام ده‌ده‌یته‌وه‌.

هه‌نگاوی سێیه‌م: ناسینه‌وه‌ی فشاره‌ینه‌ره‌کان و سه‌رچاوه‌ سه‌ره‌کییه‌کانی فشار له‌ ژیانه‌ماندا:

چی پووداوێک بۆ تۆ فشاره‌؟ فشاره‌ به‌رده‌وامه‌کانی پۆژانه‌ت کامانه‌ن؟ له‌ رابوردوودا چه‌نده‌ له‌ ژیر فشاردا بوویت؟ ئه‌مانه‌ دیاری ده‌که‌یت و ده‌زانیت که تۆ چی پووداوێک له‌ ژیانتدا ده‌بیته‌ فشار و کاریگه‌ریت له‌ سه‌ر دروست ده‌کات.

هه‌نگاوی چوارهم: ده‌ستکاریکردنی فشاره‌ینه‌ره‌که‌ (گۆڕین، بچوو‌ککردنه‌وه‌، نه‌هێشتن):

دوای ئه‌وه‌ی زانیت که فشاره‌ باوه‌کانی ژیانت چین و کامانه‌ن، ئیستا کاتی ئه‌وه‌یه‌ که به‌ سێ شتیواز ئیشیان له‌ گه‌ل بکه‌یت!

- ئه‌وانه‌ی ده‌توانیت له‌ ژیانتدا مه‌یانه‌یتله‌ و له‌ ناویان به‌ره‌.
- ئه‌وانه‌ش که گه‌وره‌ن بچووکیان بکه‌وه‌.
- ئه‌و فشارانه‌ش که ده‌توانریت بگۆڕین، بیانگۆڕه‌.

له‌ خسته‌ی ژماره‌ (3)دا چه‌ند فشاریکی بلو دانراون له‌ گه‌ل چۆنیه‌تی کارکردن له‌ سه‌ریان و ده‌ستکاریکردنیان، هه‌تا که‌متر تووشی فشار بین.

### خشتهى (۳) نمونهى گۆپینی چەند فشاریکی ژبان

ژ	فشارەكمى هه‌مانه	گونجاندن له‌گه‌ڵ فشارەكمى
١	قه‌ره‌ب‌ا‌غی هات‌و‌چۆ كه ده‌ب‌یت‌ه هۆی تو‌وره‌بو‌ونت.	زووتر له م‌ال چ‌و‌ونه‌ده‌ره‌وه هه‌تا نه‌كه‌و‌یت‌ه ناو قه‌ره‌ب‌ا‌غیه‌وه.
٢	به‌رده‌وام دوا‌كه‌وتن له ئ‌یش‌وكاره‌كان.	ف‌یر‌بوونی پ‌ێ‌خ‌ستنی كات و دانانی خ‌شتهى ر‌ۆژانه و هه‌فتانه.
٣	ك‌یشه له‌گه‌ڵ خ‌زمان و چه‌زنه‌كردن به‌ ب‌ینیان.	كاتی كه‌م‌تر به‌سه‌ر به‌ره له‌گه‌ڵ ئ‌ه‌و كه‌سانه‌ی كه‌ ئ‌اره‌زووی پ‌ێ‌كه‌وه‌بوون ناكه‌یت له‌گه‌ڵیان.
٤	تو‌وره‌یی سه‌باره‌ت به‌ لاوازیی توانای جه‌سته‌یی.	چه‌ند ك‌ۆرس‌ێك و ر‌اه‌ب‌ێنا‌ێك وهر ب‌گ‌ریت له‌سه‌ر به‌ه‌یز‌بوونی لاشه‌ت.
٥	مال‌ێكی ش‌پ‌رز و نار‌ێك‌خ‌راوت هه‌یه‌.	باش‌تر پ‌ێ‌خ‌ستنی م‌ال و كه‌لوپه‌له‌كانی.
٦	نام‌ورت‌احی له‌و پ‌یشه‌یه‌ی ئ‌یستا هه‌ته‌.	به‌رده‌وام‌بوون له‌ پ‌یشه‌كه‌ و كه‌ران به‌د‌وای پ‌یشه‌ی نو‌یدا هه‌تا ده‌ست‌ت ده‌كه‌و‌یت.
٧	زۆری ك‌ر‌ێ و پ‌اره‌سه‌رف‌كردن.	دانانی پ‌لان بۆ كه‌م‌كردنه‌وه‌ی ت‌یچ‌و‌ونه‌كان.
٨	تو‌وره‌یی سه‌باره‌ت به‌ خ‌رای‌یی ر‌ێگاوبان.	بۆ ئ‌یش‌وكاره‌كان پاس به‌كار به‌ینه‌.



٩	کەم توانایی لە زمانی ئینگلیزیدا کە لە پێشه کەت پێویستە.	بەشداریکردن لە کۆرسیکی زمان و چارەسەری کێشه کە.
١٠	دەمەقالتی و شەپ لە گەڵ هاوسەرە کەت.	پێککەوتن لەسەر چەند بنەمایەک بۆ مامەڵە لە گەڵ یە کتر.
١١	مندالە کانت بگەنە تەمەنی نەوجەوانی و تووشی گرفت بن.	خوێندنەوهی کتیب و وەرگرانی کۆرس لەسەر چۆنییه تی مامەڵە لە گەڵ نەوجەوان.
١٢	جیاکاری و گالته پێکردن لە لایەن هاو پێشه کانه وه.	کەمکردنەوهی تیکەلی لە گەڵ ئەو چۆرە کە سانه.
١٣	دەنگی بەرزی دراوسێ.	ئاگادارکردنەوهی دراوسێ بە شیوه یه کی پزێدارانه سەبارەت بە کێشه کە.
١٤	جگەرە کێشان.	سەردانی پزیشک بە مەبەستی وازەهێنان لە جگەرە.
١٥	تێرخە ونه بوون و نەخه و تن به گوێره ی پێویست.	دیاریکردنی کاتی خەوتن و هەستان.

### قوناغی دووهم: گۆڕینی بیرکردنەوه

(Changing your thoughts)

پەيامی ئەم قوناغە بریتییه لە «ئەگەر فشارە کەش نەگۆڕد ریت، ئەوه دەتوانین تێروانیمان بگۆڕین!»

کاریگەرترین لایەنەکان لەسەر وەلامدانە وەمان بۆ فشار بریتییه لە شتیوازی تیکە یشتن و تێروانینی تاک بۆ ڕووداوەکان، واتە ئێمه



چۆن بیر له پووداووهكان دهكهينهوه و ليكيان دهدينهوه. كاتيک تق ناتوانيت گۆرانکاری له فشارهكه بکهیت و فشار پوو ديدات، ئهوه قوناغی دوهم بریتیه له گۆرینی شیوازی بیرکردنهوهمان بۆ ژيان و چواردهور و خۆمان و داهاوو! چوونكه دهتوانيت بیرکردنهوهكانت بگۆریت و کاریکه له توانادا ههیه.

دهبیت بیرکردنهوهكانمان واقعی بن ههتا ژيانیکی دروستمان ههبیت و بهسەر فشارهكانماندا زال بین و بهدروستی له پووداووهكان تیگهین. بیرکردنهوهی واقعی واته سهیرکردنی سهرحهم لایهنهکانی دۆخهكه (ئهرینی، نهڕینی و هاوسهنگ) پیش گهیشته دهڕهئعجام. به واتایهکی تر، بریتیه له پوانین بۆ خود، ئهوانی تر و جیهان له پیکهیهکی هاوسهنگ و دروست. بۆ گۆرینی بیرکردنهوهكانمان له بیرکردنهوهی نهڕینی و ناواقعییهوه بۆ بیرکردنهوهی واقعی دهبیت ئهم ههنگاوانه بنیتین:

### ههنگاوی یهكهم: تیگهیشتن له بیرکردنهوه و کاریگهرییهكهی:

ههنگاوی یهكهم دهبیت بزانی که بیرکردنهوه چی کاریگهرییهکی ههیه لهسهزمان، ههتا بتوانین بهباشی ئهم قوناغه جینهجی بکهین، وتهیهکی چهند جوانه که دهلێت: «ئیمه زادهی بیرکردنهوهكانمانین!» بیرکردنهوهكانمان ژيانی ئیمه دیاری دهکهن و ئاراستهی دهکهن.

ئیمه ی مرقف چهند ئاستیکی بیرکردنهوهمان ههیه، بهگشتی له سنی ئاستدا کورت دهکړینهوه:

یهک. باوهپی بنهپهتی (feileb eroC):

ئهو باوهپه بنهپهتیانن که مرقف ههیهتی سهبارت به خۆی، ئهوانی تر و جیهان. ههموومان ئهم بیرکرنهوانهمان ههیه



و دەرئەنجامی ئەزمونەکانی پابوردووی ژيانمانه، ئەو باوه پانه  
که له تەمەنی مندالییهوه بۆمان دروست دەبن و لای ئێمە دەبنه  
باوه پى سەرەکی و بەردەوام بهو شیوهیه له دنیا دهپوانین.  
بنه مای بیرکردنهوهکانی ئاستهکانی تره و هه موویان لیتره وه  
سەرچاوه دهگرن!

باوه پى بنه پەتیییش وه کوو ئەوهی که به خۆمان ده لێین: من  
بیتوانام، من لاوازم، خەلکی جیگه ی متمانه نین، کهس منی خوش  
ناوێت، من زیره کم، به توانام...

دوو. باوه پى ناوه ندی (feileb etaidemretnI):

پێسا و تێپوانین و ئەگەرەکان دهگرتیه وه، که ئێمە هه مانه له  
ژيانماندا و به دویان ده کهوین، له کاتیکدا پووبه پووی پروداویک  
ده بینه وه چالاک دەبن و به کاریان ده نین. به لام تاییهت نین به  
پروداویکی تاییه ته وه، به لکوو گشتین و بۆ پروداوه هاوشیوه کان  
دروست ده بن.

سێ پێکهاته ی هه یه:

- پێسا کان: ئەو پێسایانه ی که بۆ خۆمان داناوه له ژياندا و ده بیّت  
پێنانه وه پابه ند بین.

- تێپوانین: بریتییه له تیگه یشتنی ئێمە که چۆن له پروداوه که و  
بابه ته که ده پوانین.

- گریمانه کان: دانانی گریمانه یه که ئەگەر ئەو کاره نه بیّت و پێسا که  
جێبه جێ نه کهم چی پوو ده دات.

ئەمەش چه ند نموونه یه که:

- له کاتیک پتۆیستمان به هاوکارییه، ئەمە باوه پى ناوه ندیی  
که سێکه:



✓ پئسا: پئوئسته خۆم کاره کان بکهه.  
✓ تئروانین: بئزارکهره ئه گهر داواى یارمه تی بکهه.  
✓ گریمانه کان: ئه گهر داواى یارمه تی بکهه، که واته من بئتوانام.  
- کاتیک ده مانه ویت له بابه تیک تئبگهین:  
✓ پئسا: پئوئسته به ته واوی تئبگهه.  
✓ تئروانین: زۆر خراپه ئه گهر تئنه گهه.  
✓ گریمانه: ئه گهر به به ته واوی له شتیک تئنه گهه، ئه وه من ده به نگهه.

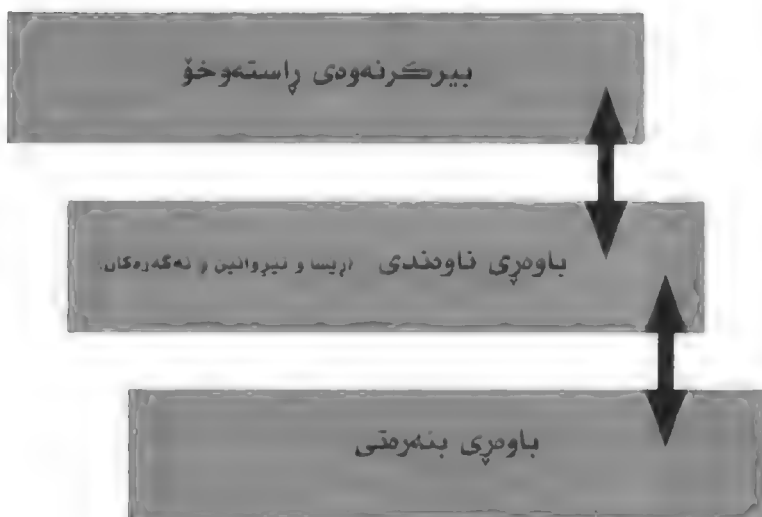
س. بیرکرده وهی راسته وخۆ (Automatic Thought):

ئهو بیرکرده وانهن که راسته وخۆ دینه ناو هزری که سئیکه وه کاتیک تووشی پرووداوئیک ده بین، ههروه ها کاریگه ری ده خاته سه ر تئروانین و ههسته کانمان. بیرکرده وهیه که له کاتی که وتنه ناو پرووداوه کانه وه ئیمه هه مانه و دینه مئشکمانه وه. ههروه ها کاریگه ری ههیه له سه ر کاردانه وه مان بۆ پرووداوه که و شینوازی مامه له مان له گه لی.

ئهمه ش چه ند نمونه یه که: له م تاقیکردنه وهیه ده ر ناچم، ئهو وا بیر ده کاته وه من لاوازم، ئهمه زۆر قورسه من هه رگیز لئی تئناگهه، جه وئیکی ناخۆشه، ئهو منی خۆش ده ویت، ئهو که سئیکی باشه...

### هیلکاری (۵)

بلەبەندیی ئاستی بیرکردنەوهکان  
به گوێرە قوولییان له خوارەوه بۆ سەرەوه



**هەنگاوی دووهم، دیاریکردن و دۆزینەوهی تیروانینە هەڵە و نەگونجاوەکان:**  
ئێمە چەندین تیروانین و بیرکردنەوهمان هەیە کە هەڵە و خراپن،  
بە بیرکردنەوهی نەگونجاو یان «تیکچوونە ھزرییەکان» ناویان  
دەهێنین. دەبێت ئەوانە بناسینەوه و ئێمە بزانیین کە خاوەنی چەند  
بیرکردنەوه و باوەڕی نەگونجاوین، لە پێناو ئەوهی لە میتشکمان  
دەریان بکەین و خۆمانیان لێ بەدوور بگرین.  
تیکچوونە ھزرییەکان (Cognitive Distortions): لە سادەترین  
پێناسەیاندا بریتین لەو پێگایانەی کە میتشکمان باوەڕمان پێ  
دەهێنێت بە شتانی کە راست و واقعی نین! ئەو تیروانینانەیە



که تاک ههیه تی بهرامبر به ژیان، به لام پاست نین و هه له ن، که سه که باوه پی پتیا ن هیه و له سه ر ئو باوه پانه ی کار دهکات و ژیا نی به پی دهکات. ئه مه ش ده بیته پیگری کارهکانی و به گران و قورس بینینی پووداوهکان. چه ندین جوړی تی کچوونی هزی هیه، ئیسه لیخه ده ده نمونه له هه ره باوترین تی کچوونه هزییهکان باس دهکین:

یه گ. داړمان (Catastrophizing):

تیایدا تاک چاوه پوانی ده رنه نجامیکی نه رینی دهکات یان وا بیر دهکاته وه که ئه گهر ده رنه نجامیکی نه رینی پوو بدات، ئه وه ده بیته هو ی له ناوچوون و داړمانی که سه که. بۆ نمونه: خویندکاریک دلّه پاوکی هیه ده رباره ی ئه وه ی که له تاقیکردنه وه که ده ر ناچیت یان وا بیر دهکاته وه که ده رنه چوون له تاقیکردنه وه که پوو خینه ره و هه رگیز له تاقیکردنه وه سه رکه وتوو نابیت. وه کوو ده بینن ئه م جوړه له بیرکردنه وه چه ندیک فشاری تاقیکردنه وه زیاتر دهکات. نمونه ی بیرکردنه وه که: «ئه گهر له م تاقیکردنه وه یه ده ر نه چم، هه رگیز قوتا بخانه ته واو ناکه م، سه رکه وتوو نابم له ژیا نندا».

دوو. زوړگشتانندن (Overgeneralization):

له بهر ئه وه ی که یه ک-دوو جار شتیک پووی داوه، تاک دهکاته ئه وه نه نجامه ی که هه موو جاریک وا ده بیته و ده یگشتیتیت به سه ر کارهکانی داهاتوودا که هه مان شت پوو ده داته وه. بۆ نمونه: کاتیک که سیک له مه وعید دوا ده که ویت، له گه لی وا بیر دهکاته وه که ئه م که سه به که لکی هیچ نایه ت و هه می شه دوا ده که ویت. نمونه ی بیرکردنه وه که ی: «ئه مه ته نها پوژیکی ناخو ش نه بوو، به لکوو به رده وام خراپ ده بیته».





س. بیرکردنه‌وه‌ی ڤه‌ش یان سپی (Black and White thinking):

لێره‌دا تاک بابته‌کان به ڤه‌ش یان سپی ده‌بینیت، هیچ ڤه‌نگیکی تر نییه له‌نیوان ئه‌و دوو ڤه‌نگه‌دا، بۆ نمونه سه‌رکه‌وتن یان دۆڤان، هه‌چی تر له‌و نیوانه‌دا نابینیت! واته یان کاره‌که به‌ته‌واوی بییت یان هه‌چی نابیت. نمونه‌که‌ش بریتییه له: «ئهمه ته‌نها ڤۆژیکی خراب نییه، ڤۆژیکی ته‌واو خراپه و هه‌چی باش نییه».

چوار: گه‌وره‌کردن یان بچوو‌ککردنه‌وه (Magnification and Minimization):

گه‌وره‌کردنی خاله سلبيه‌کان یان بچوو‌ککردنه‌وه‌ی خاله ئه‌ریتییه‌کان! نزیکه له «داڤمان» که له پێشه‌وه باس‌مان کردووه. نمونه‌ی بیرکردنه‌وه‌که: «ئهمه کۆتایی دونه‌یایه» یان «ئه‌و هه‌چ نییه». پێنج: بازدان بۆ ده‌رنه‌نجام (Jumping to conclusions):

ب‌یاردان له کارێک پێش ئه‌وه‌ی ڤوو بدات و دواتر ده‌گه‌ڤیت به‌دوای به‌لگه‌دا بۆ ئه‌وه‌ی که باوه‌ڤی پێی بووه. واته پێشه‌خته ب‌یار ده‌دات و پێش ڤووداوه‌کان ده‌که‌ویت و به‌لگه‌ی واقعی نییه. جۆریکی بریتییه له خوێندنه‌وه‌ی بیر (Mind Reading)، بۆ نمونه کاتێک که‌سیک ده‌بینیت، سه‌باره‌ت به‌و که‌سه ده‌لێت: «ئه‌و که‌سه منی به‌دل نییه و خراب بیر ده‌کاته‌وه له باره‌ی منه‌وه»، واته به‌بی به‌لگه‌ تێڤوانینی ئه‌وانی تر له‌سه‌ر خۆی داده‌نیت. یان جۆریکی تری هه‌یه که خوێندنه‌وه‌ی داها‌تووه (Fortune telling)! بۆ نمونه که‌سیک که هاوسه‌گریری نه‌کردووه به‌ خۆی ده‌لێت، «من هاوسه‌ریکی باشم ده‌ست ناکه‌ویت یان ژيانیکی خێزانی خوشم نابیت».

شه‌ش. هۆکاردانان به‌ هۆی هه‌تچوونه‌کانه‌وه (Emotional reasoning):

لێره‌دا تاک هه‌لچوونه‌کانی به‌ راست و واقعی ده‌زانیت و پێی وایه ئه‌وه‌ی هه‌ستی پێ ده‌کات ئه‌وه دێته‌دی! «من هه‌ست به‌ توو‌ڤه‌یی ده‌که‌م که له‌گه‌ل تۆم، که‌واته تۆ هه‌لێت»، ئهمه ئه‌و



جوړه بیرکړنه وه هله یه په که دروست ده بیت و دواتر هه ست به ناموړتاحتی دهکات، واته که سه که کاتیک له گهل که سیک مامه له دهکات، به م بیرکړنه وه په هلسوکه وت بکات، هه میشه خوی به راست ده زانیت له کاتیکدا له وانه په هوکاری تووړه بوونه که ی خوی بیت و هله که له خویدا بیت.

حه وت. دهسته واژه پټویستییه کان (Should statements):

ژيانکړدن له سر چهند یاسایه کی رهق و توند، که ده بیت کهسانی تریش باوه پیان پنی هه بیت و بهو شینویه بژین. نمونه ی بیرکړنه وه که ی، «پټویست بوو که نه و زووتر په یوه ندی پنه بکرمایه»، «پټویسته کیشم دابه زینم هه تا سه رنچراکیش بم».

هه شت: لکاندن و هه نه لکاندن (Labeling and mislabeling):

لکاندن شتیکی خراپ به خود یان کهسانی تره وه، بۆ نمونه نه وه ی لای خومان باوه که هندیک پوژ یان کات به شوم ده زانین. بۆ نمونه به که سیک ده لیت که «که سیک شوم و خراپه».

نؤ. به که سیکردن (Personalization):

له ناوه که یه وه دیاره که شته کان به که سی وهر ده گریت. لومه کړدن خود یان نه وانی تر بۆ کاریک که له دهره وه ی ده سه لاتی تاکدایه و ناتوانریت کوئتپولی بکات. واته خوی یان کهسانی تر به بهرپرسی شتانیک ده زانیت که له توانیدا نییه. نمونه ی بیرکړنه وه که: «تو پوژه که ی منت تیک دا».

ده. پالاتونی دهروونی (Mental filtering):

تاک لایه نه نه ریښیه کانی پووداوه که وهر ده گریت و گه وره یان دهکات، له هه مان کاتدا لایه نه نه ریښی و باشه کان ده شارپته وه، دهرکیان پی ناکات. بۆ نمونه که سیک که له پوژه که یدا چهند پووداویکی ناخوش پروو دهن، ده لیت: «نه مړق ته نها ناخوشیم بیڼی».



**ههنگاوی سێهەم: گۆڕینی بیرکردنەوه نەگونجاوێکان بۆ بیرکردنەوهی واقعی:**

پاش تیگەیشتن لە ئاستەکانی بیرکردنەوه و زانینی بیرکردنەوه نەگونجاوێکان و کاریگەرییان لەسەر ژيانمان و تیگەیشتمان لە پروداوێکان، ئێستا کاتی گۆڕینی بیرکردنەوه کەمانە بۆ بیرکردنەوهی واقعی و ئەڕیتنی. گۆڕینەکەش بە سێ ڕیگەی بەدواییە کەداها توو دەکریت:

**یەک. بیرکردنەوه کەت چییە؟**

دەبیت سەرەتا چەند بیرکردنەوهیەکی خۆت بنوسیت کە لە پروداوێ جۆراوجۆرە کەندا تووشت دەبیت، ئەمەش چەند نمونەیە کە:

- کاتی کە هاوڕێیەکت لە مەوعید دوا دەکەویت و تۆش تووڕە دەبیت چی بە میشتکدا دیت؟

- کاتی کە دەتەویت بەرامبەر بە کۆمەڵێک خەڵک قسە بکەیت و وتار بەدیت و دەترسیت، چی بە میشتکدا دیت.

- تووڕەیت چوونکە لەگەڵ هاوسەرەکت بە شەپ هاتوویت، چۆن بیر دەکەیتەوه بەرامبەر بە هاوسەرەکت یان هۆکاری کێشەکە.
- شۆفیزی دەکەیت و لەگەڵ ئۆتۆمبیلەکە پێش خۆت بەیە کدا دەکێشن و دەشلە ژیت، چۆن بیر دەکەیتەوه.

- قوتابیت و دلە ڕاوکی تاقیکردنەوه کانی بە یانیت هەیە. بیرکردنەوه کانت چین سەبارەت بە خۆت و تاقیکردنەوه کە و ئەو وانەیە تاقیکردنەوهی تیدا دەکەیت؟

لەو پروداوێ سەرەوه و چەند پروداوێکی تر، ئایا ئێمە چۆن بیر دەکەینەوه؟ ئەوه دیاری دەکەین هەتا بتوانین دواتر کاریان لەسەر بکەین.



دوو. بیرکردنه و هکات بخه مئینه و هه ئی بسه نگینه:

سه رها ده بیت ئه و بیرکردنه وهیه ی که له قوناغی پتیشوو دیاریت کردوو، هه لی بسه نگینیت و بزانیث ئایا چه ندیک دروسته؟ ئه م ږنگه جیاوازانیه خواره وه یارمه تیت دهادت بۆ ږپیاردان له سه ر ئه وه ی که چه ندیک پتویستت به گۆرانکاری له بیرکردنه و هدا هه یه، ده بینیت که چه ندیک ئه و بیرکردنه وانه کاریگه ریی خراپیان هه یه. سی ږنگه هه یه بۆ هه لسه نگاندنی بیرکردنه وه کان:

۱. هه لسه نگاندنی تیچوونه که ی: ئایا به م بیرکردنه وهیه چه ندیک زیان ده که ییت یان قازانجه کانت چین؟ واته چه نده باجی ئه و بیرکردنه وهیه ده ده ییت له ږووی ته ندروستی، په یوه ندیه کان و دارایی... ده توانین تیچوونه که بزاین به هه لسه نگاندنی کاریگه ریه نه رینی و ئه رینییه کانی بیرکردنه وه که مان. واته به نووسینی کاریگه ریه کان له لای خۆت که ئایا چه نده سوودی هه یه و چه نده زیانی هه یه، دواتر دیاریی بکه که کامیان زۆرتره. له م کاته دا له وانه یه خۆت ببینیت که به خۆت بلتیت: «تینگه ییشتم که ئه م بیرکردنه وهیه زۆر له سه ر من و ئه وانی تر ده که ویت، به لام ئه گه ری ږوودانی راسته»، که واته لیتره وه تیده گه ییت که ئه و بیرکردنه وهیه چه نده خراپه بۆت.

۲. هه لسه نگاندنی به لگه کان: کاتیک سه یری بیرکردنه وه که ت ده که ییت، ئه وه ده بیت له خۆت ږپرسیت ئایا چی به لگه یه ک هه یه بۆ پشتیوانیی ئه م بیرکردنه وهیه؟ هه روه ها چی به لگه یه ک هه یه دژ به م بیرکردنه وهیه؟ ئه مه ش به ږرسیارکردن ده بیت له خود، له ږوانگه ی ئه زموونی که سی و تینگه ییشتمی ئه وانی تر! ئه مه ش چه ند نمونه یه ک:

- ئه زموونی که سی: ئایا من هیچ ئه زموونیکم هه یه که پیشانی بدات ئه م بیرکردنه وهیه به ته وای ږاست نییه؟



- ھاوړپټیهک: ئەگەر ھاوړپټیهکم بەم بیرکردنەوهی من بزانییت، ئەو چی بە من دەلټیت؟ چی بەلگەیهکی هەیه که ئەم بیرکردنەوهیەم لە سەددا سەد راست نییه.

- ئەگەر پرسیار لە کەسینکی پسپۆر بگەم، ئەو پای چیه؟  
دوای وەلامی ئەو پرسیارانە تێدەگەیت بەلگەکانی لەگەڵ ئەو بیرکردنەوهیەن و ئەوانەش که دژن کامانەن، ئیتر لەم خالەشەوه دەگەیتە ئەو ئەنجامی که بەلگە ی راستی بیرکردنەوهکەت که من و بیرکردنەوهیەکی هەلەیه.

۳. هەلسەنگاندنی شیواز: ئیستا پاش ئەوهی زانییت باجی ئەو بیرکردنەوهیە زۆره و بیرکردنەوهیەکی هەلەیه، دیاریی بکه که کام جۆرانە ی بیرکردنەوهت هەبووه. واتە ئایا بیرکردنەوهکانت یهکێکه له تیکچوونه هزرییهکان (Cognitive Distortions) که بوونهته کیشه بۆ کهسانی تر؟

س. جیگرهوهی بۆ دابن:

لە سەرەوه زانییت بیرکردنەوهکەت چەند هەلەیه، دەبییت بیگۆریت، ئیستا خۆت دەبینیتەوه که چاوه‌پوانی گۆرین و چاککردنی بیرکردنەوهکانییت، بەلام دەبییت بیانگۆرین بۆ بیرکردنەوهیهک که ئەم تاییه‌تمەندیانە ی هەبییت:

- که‌متر تیچوونیان هەبییت و باجی زۆری بۆ نەدەین.

- زۆر ورد و واقعیین و نزیکن له راستییه‌وه.

- که‌متر کیشه‌مان بۆ دروست ده‌کەن.

ئەو بیرکردنەوه نوێیه بنووسه لای خۆت، دوای دیاریکردنی ئەو بیرکردنەوه جیگره‌وهیه، ئەوه دەبییت لەم‌ه‌ودوا هەركات تووشی رووداوێکی ھاوشیۆه بوویت ئەم بیرکردنەوهیه بەکار به‌یتییت.



كەواتە ئىستا تۆ لە بىر كىردنەوە نەرىنى و ھەلەكان پزگارت بوو و بوويە خاوەنى بىر كىردنەوەى ئەرىنى و واقىعى و گونجاو.

### ھەنگاوى چوارەم، گەشە بدە بە بىر كىردنەوە واقىعەكان

بۆ ئەوەى بەبەردەوامى خاوەنى بىر كىردنەوەى ئەرىنى و واقىعى بيت و نەگەپىتەوە بۆ پابوردو، ئەو پىويستە گەشە بەو بىر كىردنەوانەمان بدەين. بەم ستراتىژانە دەتوانىن گەشەى زياتر بە بىر كىردنەوە واقىعەكانمان بدەين:

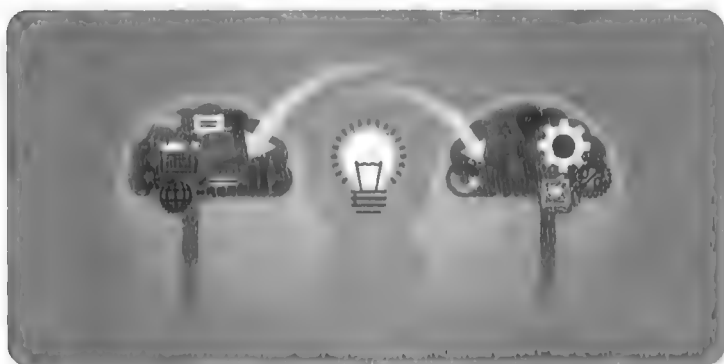
- بەردەوام بە بىر كىردنەوەى پۆزەتيف و واقىعى خۆت تەلقين بكە: دەبىت بەبەردەوامى بىر كىردنەوە پۆزەتيفەكان بە خۆت بلپتەوە و خۆتيان پى تەلقين بكەيت. دەتوانىت لە ژوورى كارەكەت يان لە مالهو ئەو بىرخەرەو پۆزەتيفانە لەسەر لەوحەيەك ھەلبواسيت و پۆژانە بيانخوينتەو.

- بەردەوام باشىيەكانت بېژىرە: لە ھەر پووداويك كە پوو دەدات يان لە ژيانى پۆژانەتدا، دەفتەرىك دابنى و بىر كىردنەوە ئەرىنىيەكان و نەرىنىيەكان بنووسە.

- ھەول بدە پەخنە لە بىر كىردنەوە نەرىنىيەكانت ببپتە خووى ژيانت و ھەركات ھاتنە ناو مېشكتەو، پووبەپوويان ببەو و پتيان بلئ ئىو ھەلەن و نابىت لای من بمىننەو.

- ھەركات تووشى كىشەيەك بوويت، تەركيز بخەرە سەر چارەسەرەكان نەك كىشەكان.

- ئەو پاهيتانە ئەنجام بدە كە بۆ گۆپىنى بىر كىردنەوە لە بەشى سىتەم دامان ناون!



«گۆرینی بیرکردنه وه کان داواکارییه، نهک پێشنیاز!»



## قۇناغى سۆيىم: چارەسەرى ۋەلا مەكانمان بۇ فشار (Managing your stress responses)

لە قۇناغى يەكەم كار كرا لەسەر فشارەكان ھەتا كەم بىكرىنەۋە، لە قۇناغى دوۋەم بىركردنەۋە و تېروانىنەكان گۇرپان ھەتا كەمتر بىكەۋىنە ژىر فشارەۋە. ئەم قۇناغە بۇ ئەۋىيە كاتىك فشارەكان پرويان دا، ئىمە دەبىت چى بىكەين و چۈن مامەلە بىكەين. كاتىك فشارمان ھەبو، ئەۋە دەبىت پانە بەرىنە بەر ئەم پىنج رېگايە ھەتا بتوانىن كاريگەرىيەكانى لەسەرمان كەم بىتەۋە و دروستتر مامەلە بىكەين. ئەمانە ھەنگاون بۇ سارپىژبوونەۋە پاش تووشبوون بە فشارى دەروونى:

يەك. ھەستەكانى خۇت قىبۇل بىكە و ئىيان تىبگە:

ۋاتە دەربارەى ھەستەكانت بدوئ و قسە بىكە و قىبۇليان بىكە كە ھىي تۇن. دلتنكى، پەژارە، توۋپەيى و ترس كاردانەۋەى ئاسايىن پاش لەدەستدانى سەلامەتى و ئاسايىش (ژيان، پەلەكان و تايىبەتمەندى) يان كە لە كاتى بوونى كىشەدا ھەتە. قىبۇلكردنى ئەۋ ھەستانە ۋەكوو بەشىك لە پىرۇسەى پەژارە يارمەتت دەدات لە سارپىژبوونەۋەت.

خالى گىرنگ لەم ھەنگاۋەدا ئەۋىيە كە بىركردنەۋەى نەرىنى و دلەپراۋكى دەربارەى پرووداۋەكە لەياد بىكەيت و خۇتى پىۋە سەرقال



نه‌کەیت. ئه‌گەر قبۆلی نه‌کەیت که هه‌سته‌کانت پاستین، ئه‌وه به‌دڵنایه‌وه ناتوانیت به‌رگه‌یان بگریت.

لەم ڕێگەیەوە دەگەیشتە ئەو بېروایەیی که دەبێت خۆت بگونجیتیت و ئەوەی پووی داوه ئاساییه و بۆ هەرکەسێک که بکەوێتە ژێر فشارهوه تووشیان دەبێت. ئەمەش پێشپرسی ئاساییکردنەو هیه له دهروون و ناخی تاکدا و کاتیکی وای کرد ههست به ساپۆزبۆون دهکات و دهزانیت که لەم ههستانه رزگاری دهبێت.

فشاره‌کان تووشی هه‌لچوون و هه‌ستی جیاوازمان ده‌که‌ن،  
تونیدی هه‌لچوونه‌که و شینوازی کاریگه‌رییه‌که‌شی جیاوازه، ئه‌رکی  
تا‌که کاتیک تووشی فشار بوو هه‌لچوونه‌که‌ی بناسیته‌وه و بزانیته  
سه‌رچاوه‌که‌ی کتسه‌که‌به‌تی و تنده‌به‌ریت.

دوو. خوټ جيا مه که رموه و دننيایي و پشگيري به ده ست بهنه:

کاتیک دهکه‌ویته ناو فشاری د‌روونییه‌وه، ئه‌وه له‌گه‌ل ئه‌وانی تر‌په‌یوه‌ندی ببه‌سته و داوی هاوکاریان لی بکه. په‌یوه‌ندییه کومه‌لایه‌تی و خیزانییه‌کان بق تو گرنگن و سه‌رچاوه‌یه‌کی باشن بق که‌م‌کردنه‌وه و نه‌هیشته‌نی بیزارییه‌کانی فشاری د‌روونی، ئه‌وان به زور شتوه ده‌توانن هاوکاریت بکه‌ن و له‌گه‌لت بن.

یه کتیک له پڼگه کاریگره کان، که نهوانی تر دهتوانن هاوکاریمان بکهن، نهوویه که بؤ ئارامبوونه ووت دهر باره ی ههسته کانت له گهل که سینک قسه بکهیت که متمانه ی پی ده کهیت. له مه وه دهر وونت له ههسته ناخوش و بیزار که ره کان پزگاری ده بیت، کهسانی چوارده ور دهتوانن له خه مه کانت که م بکه نه وه.

مه به سست له م ههنگاه نه وهیه که په یوه نډییه کانت بهیښته وه و  
داوای یشتونای بکه ست، هه روه ها له یونه کومه لابه تبه کان به شداری



بەكە، پەيوەندى بەكە بە گروپەكانى پىشتىوانى، ياخود خۇبەخشانە كارىك بەكە. تەننەت دەتوانىت لە تۆرە كۆمەلايەتتەكانى سەر ھىلى ئىنتەرنىتتەش سوود وەر بگىرىت، لەو پىگەيەو دەتوانىت پەيوەندى لەگەل ھاوړپىيانن بېستىت و گفوتگۆيان لەگەل بەكەيت.

ھەتا تۆرى كۆمەلايەتتى چواردەورت بەھىز بىت، ئەو كەمتر كارىگەرىي فشارت لەسەر دەمىننەتەو، كەواتە با ھەمىشە پەيوەندىيەكى بەھىزت ھەبىت.

س. بە ژيان بلى بەئى:

بەردەوامبوون لەسەر ژيان و ھىشتنەوھى دۆخى ئاسايى لە ژيانى پۆزانەتدا، پىوستىيەكە و نابىت وازى لى بەھىت. پىوستە بە پىوہ بوەستىت و چۆك دانەدەيت، ئىشەكانى پۆزانەى خۆت بەكە و وازيان لى مەھىتە، چۆك دامەدە بۆ فشارەكە، بەلكوو وا بەكە ئەو چۆكت بۆ دابدات. ھەتا بتوانىت بە پىوہ بوەستىت، ئەم پىگايانە جىبەجى بەكە:

- پەيوەست بە بە پۆتىناتى پۆزانەو، وەكوو ھەستان و پۆشتن لە كاتى خۇيدا، خەوتنى پىوست لە كاتى خۇيدا، خواردنى تەندروست و باش، وەرزشكردنى پۆزانە...

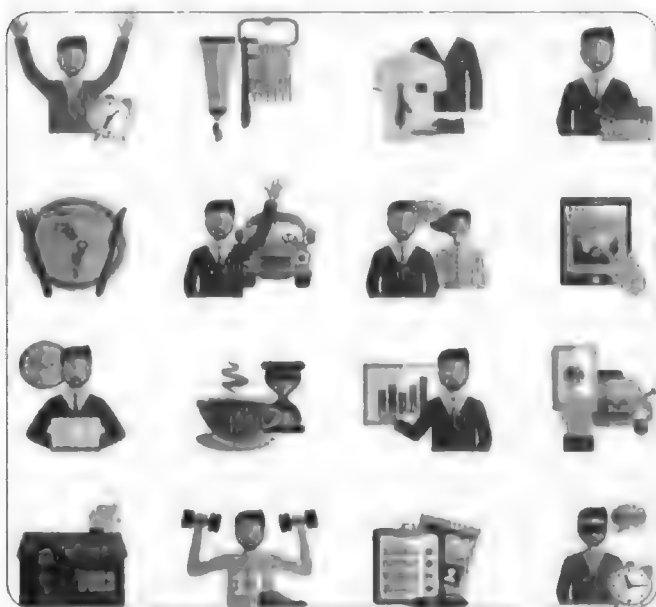
- ئىشە گەورەكان بچووك بەكەرەوہ بۆ بەشى بچووك كە تواناي بەپۆہبردنىت ھەيە. ئەمەش بۆ ئەوہيە كە خۆشى بىيىنيت لە تەواوبوونى ئىشيك ئەگەر بچووكىش بىت. لىرەدا ھەر ئىشيكە لەسەر قورس و گران بوو، بىكە بە چەند بەشىكەوہ ھەتا بتوانىت ئەنجامى بدەيت.

- ئەو چالاككايانە بدۆزەرەوہ كە وات لى دەكات ھەست بە باشى بەكەيت. بە چى دلخۆش دەبىت؟ ئارەزووكانت چىن؟ بياندۆزەرەوہ



و ئەوانە ئەنجام بدە، بۆ نموونە سەیرکردنی فیلم، چوونە دەرەو، یاریبەکی تایبەت، وینەکێشان...

- چاودێری تەندروستی خۆت بە: نەکەیت تەندروستی خۆت لەبەر بکەیت و خۆت فەرامۆش بکەیت، بەلکوو لەبەرت نەچیت هەر بێزاریبەکت هەبوو، بەدوای چارەسەردا بگەڕیت و چارەسەری بکەیت.



«لە کاتی بوونی فشارەکاندا، ئەنجامدانی چالاکییەکانی پۆژانە  
هاوکاریت دەکات بۆ باشتربوون»



چوار. که مکړدنه وهی فشاره کان له پتینه دابنې:

کاتیک له ژیر فشاردایت، نه وه بیرت نه چیت که پتوسته نه و  
چالاکیانه نه نجام بدهیت که فشاره کانت که م ده کاته وه. نه م چالاکیانه  
نه نجام بده هتا هه ست به ئاسووده یی بکه یت و دهر وونت ئارام  
بیت و له فشاره کانت پرگارت بیت:

- نه نجامدانی ته کنیکی هه ناسه دانی قوول به مه به ستی که مکړدنه وهی  
فشاره کان: جوړه کانی هه ناسه دانی قوول زوړن، ئاسانترینان نه وه یه  
که مرؤف چاوه کانی دابخات، پاشان له ریگه ی لووته وه به هیواشی  
هه ناسه هه لمژیت بؤ ماوه ی ۳ چرکه، هه واکه له ناو سییه کانیدا  
به پتینه وه بؤ ماوه ی ۴ چرکه، پاشان له ریگه ی دهمه وه به هیواشی  
هه ناسه بداته وه بؤ ماوه ی ۵ چرکه. به م شتویه چه ند جاریک  
دووباره ی بکاته وه، هه ست به ئاسووده یی ده کات و دهر وون و  
جه ستی خا و ده کاته وه.

- نه نجامدانی میتدیتیشن و یوگا به مه به ستی چرکړدنه وهی ته رکیز  
و دوورکه و تنه وه له فشاری دهر وونی.

- نه نجامدانی نه و چالاکیانه ی که ده بنه هزی ئارامبوونه وهی  
دهر وون و لاشه، وه کوو گو یگرتن له قورئانی پیروژ، مؤسیقا...

- کات بؤ نه و چالاکیانه دابنې که خوشیت پی ده به خشیت، بؤ  
نمونه خوت سه رقال بکه به هیوایه تیکت که هه ته یاخود که پان  
و قسه کړدن له گهل هاو پتیه کی نزیکت.

- قاپیک زه لاتهی میوه بخو، یان یه ک پارچه چوکلیت!

نه م چالاکیانه هاوکاریت ده کن هتا هه ست به ئاسووده یی  
بکه یت و فشاره کات که م بیتنه وه، ته رکیزت له سه ر هه لچوونه  
ناخوشه کان لا ده بات و دهر وونت خالی ده بیتنه وه.



پینچ. گات بده به خۆت بۆ ساپژبوونهوهت:

بیرت نه چیت که پرۆسهی چاکبوونهوه خیرا پروو نادات، له بهر  
ئوه ههول بده فشار نه خهите سهر پرۆسهی ساپژبوونهوه و  
پهلهت نه بیت. به سۆز به له گهه پرۆزه و ئاستی چاکبوونهوه و  
رێگه بده به خۆت که ههست بکهیت به ههرشتیک که ههستی پێ  
ده کهیت به بی داوه ری و ههستکردن به تاوان.

فشاره جیاوازه کان کاتی جیاوازیان ده ویت بۆ باشبوون و  
ئارامبوونهوه، ده ویت تۆش بزانیته که درۆزه کیشانی کاریگه ریه کانی  
فشار ئاساییه و کاتی ده ویت ههتا تیده په ریت. هه ندیک کیشه له  
ماوهی که متر له سه عاتیکدا مرۆف تیی ده په رینیت و هه ندیک  
کیشهش کاتی زۆر تریان ده ویت، له وانهیه چه ند مانگیکی بویت هه  
تا بتوانین خۆمانی له گهه بگونجینین.



## مۆدىكى سىلايەنى بۇ كۆنترۇللى فشار لەناو دامەزراوهدا!

كۆنترۇللىكردن و چارەسەرى فشار لەناو دامەزراوهدا سى ئاستى  
جىاوازى ھەيە، پىئويستمان بەمانەيە:

- دۆزىنەو ۋ نەھىشتن يان كەمكردنەو ھى ھۆكارەكانى فشار (دۆخە  
فشاراويەكان).

- فىركردنى تاك بە خۆگونجاندن لەگەل فشارەكان.

- يارمەتيدانى ئەو كەسانەي كە دەبنە قوربانى بەركەوتن بە فشار.

دامەزراو ۋ سەرجمە كارمەندان، پىئويستە كە ھان بدرين بۇ  
چارەسەرى فشارەكانيان بە شىئوہەكى چالاک، ئەمەش لە پىناو  
كەمكردنەو ھى سەرچاوەكانى فشار. ئەمەش پىئويستە لەسەر بنەماي سى  
ئاستى جىاواز بكرىت:

- ئاستى يەكەمى چارەسەرى فشار: ئەم ستراتىجىيە ئاراستەكەي  
تايەتە بە فشارەھينەرەكان، لىرەدا بۇ نەھىشتن يان كەمكردنەو ھى،  
ياخود كۆنترۇللىكردنى سەرچاوە فشارەكانە. ئامانچ لىي پىگريكردنە  
لە بوونى فشار لە شوئى كاردا. واتە لىرە ھەول دەدرىت كە فشار  
دروست نەيىت.

- ئاستى دووہمى چارەسەرى فشار: ئەم ستراتىجە ئاراستەكەي  
بۇ ۋەلامدانەو ھى فشارەكانە، يارمەتیی تاكى كاركەر يان گرۇپى  
ئىشكەران دەدات بۇ ناسينەو ھى فشار و نىشانەكانى فشار. ئامانچ

لښی گه شه پیدانی بهرگریکردن و خوگونجاندنه له گهل فشاردا له ریځه ی پاهیتان و فیرکردنه وه. لیره دا هه ول ده دریټ فهرمانبه ران تیځه یه ندرین که فشار چییه، هه تا له کاتیکدا تووشیان بوو بزائن چوون مامه لای له گهل بکه ن.

- ناستی سټیه می چاره سهری فشار: ئهم جوړه یان ئاراسته که ی به ره و پرووی نیشانه کانی فشاره. ئامانج لښی یارمه تیدانه بو چاکبوونه وه و پاهیتانه وهی ئهو کارمه ندانه ی که فشاریان له سهره. لیره دا راسته وخو کار له گهل ئهو فهرمانبه رانه ده کریټ که تووشی فشار بوون. له گهل ههریه که له و ناستانه دا، وا گونجاوه که ئاراسته و سهرنج بخریټه سهر ههریه کییک له مانه:

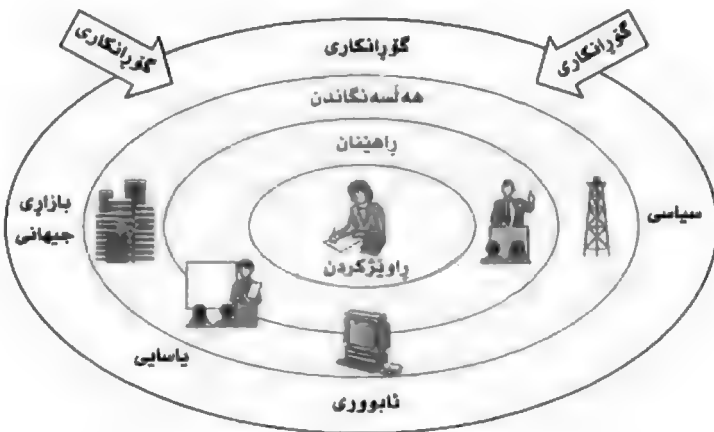
- تاک

- گروپی کارکه ران

- دامه زراوه

هیټکاری ی ژماره (٦) ئهم موډیله کارلیک کردوه باس ده کات. پیاز وه کوو هاو شپوه به کار هاتووه! باسی چاره سهری فشار کراوه له شوټی کار وه کوو «پاککردنی پیاز». دامه زراوه له ناو خویدا یه که یه کی پیکه وه به ستراره و پروبه پرووی چهن دین کاریگه ری جیاواز ده بیته وه. پاککردنی ئهم توټه ده بیته هو ی دوزینه وهی ئه وهی که دامه زراوه که تووشی بهرکه وتن بووه به گوټرانکاری و فشار له لایه ن ئابووری جیهانی، کوټوبه نده داراییه کان، رامیاری نیوده ولتی، پتویستییه یاساییه کان. ئه مانه و چهنانی تر کار ده که نه سهر داهاتووی بازرگانی و پریاره کان. بو زیندوو مانه وه و سهرکه وتن و کاریگه ری دروستکردنی دامه زراوه پتویسته که به «به ناگیی» بمینټه وه ده رباره ی کیشه کانی په یوه ست به فشاره وه، که پروو ده دات و کاریگه ری نه ریټی ده خاته سهر تواناکان،

بهره‌مېنان و باشييه‌تي هيزي کار. له پټگي «شیکارکردن» و ده‌ستنيشانکردن، ده‌توانريت «کردار» ته‌نجام بدریت له‌سهر ئاسته‌کاني به‌که‌مي، دووه‌مي و سييه‌مي.



### هیلکاری (۶)

ئاسته‌کاني چاره‌سهری فشار له دامه‌زراوه‌دا

ORGANIZATIONAL STRESS MANAGEMENT



## بەشى سىيەم

### هەنگاۋەكانى كۆنترۇلكردىنى فشارەكان

پاش ئەۋەى فشار و كارىگەرييەكان و شىۋازى كۆنترۇلكردىنى فشارەكان باس كران، ئىستا كاتى ئەۋەىيە كە لەم بەشەدا بە شىۋەيەكى كرددارى هەنگاۋەكانى كۆنترۇلكردىنى فشارەكان فىر بىت. لە چوارچىۋەى ۱۲ پاهىتان و چالاكىدا باسى كۆنترۇلى فشار كراۋە، كە برىتىن لە:

✓ پاهىتانى (۱): لە چى قۇناغىكى گۇرپانكارىدايت؟

✓ پاهىتانى (۲): پىۋانەى نىشانەكانى فشار

✓ پاهىتانى (۳): پىژەى فشارەكانت؟

✓ پاهىتانى (۴): تۇمارى فشارەكانت

✓ پاهىتانى (۵): فشارەينەرە سەرەككەيەكانى ژيان و گۇرپىنيان

✓ پاهىتانى (۶): چۆن بىر دەكەيتەۋە؟

✓ پاهىتانى (۷): كام بىركردنهۋە هىى تۋيە؟

✓ پاهىتانى (۸): دىارىكردىنى بىركردنهۋەكان

✓ پاهىتانى (۹): بىركردنهۋەكەت هەلسەنگىتە!

✓ پاهىتانى (۱۰): گۇرپىنى بىركردنهۋەكانمان

✓ پاهىتانى (۱۱): فرىاكەۋتنى خىر!!

✓ پاهىتانى (۱۲): يارىى كۆنترۇلى فشار





## وہستاندنی بیرکردنہ وہ نہویستراوہکان

ہندیك جار بیرکردنہ وہ یان دلہاویکی نہویستراو پروومان تن  
دہکات و نایانہوئیت برپون. لہبہر ئہوہ دلہاویکیہ کی ناخوشت ہہیہ و  
دیتہ ناو بیرکردنہ وہکانت و ناہیلت چیز لہ ژیان وەر بگریت. لہوانہیہ  
ہیندہ بیرکردنہ وہکانت زور بن، بیئتہ ہوی ئہوہی نہہیلت خہوت لئ  
بکہوئیت. توش وا دہزانیت کہ ناتوانیت کاریک لہ گہل ئہم بیرکردنہ وانہ  
بکہیت و دلہاویکیہت زیاتر دہیئت و خراپتر دہیئت.

بو تو باشترہ کہ ہہول بدہیت ئہم بیرکردنہ وانہ بوہستیتیت.  
بہلام چون؟

ئہمہ ئہو شوئنیہ کہ تہکنیکی وہستاندنی بیرکردنہ وہ سوودبہخشہ.  
پنگہیہ کی کاریگہرہ ہہتا دلہاویکی و بیرکردنہ وہ دووبارہکان لہ ہزرت  
دہر بکہیت بو ماوہیہ کی کاتی، ہہروہا سوودبہخشہ بو لاوازکردنی  
ئہو بیرکردنہ وانہ، ہہتا وایان لئ بکہیت کہمتر بوٹ یئنہوہ. تہرکیز  
خستہسہر دوو بابہت لہ یہک کاتدا کاریکی قورسہ، لہبہر ئہوہ ئہگہر  
میشکت پریبوو لہ بیرکردنہ وہی بزارکەر، ئہوہ بیانگورہ. باوہریک  
بدوزرہوہ کہ بیرکردنہ وہیہ کی «ویستراو» بیت و بہراستی چیزی لئ  
وہر بگریت. ئہمہی خواریوہش پنگاکہتہ بو بہدہستہتانی ئہوہی  
دہتہوئیت:

#### ۱. بیرگردنہ وہ نہو یستراوہ کہت بنووسہ:

لہسہر پارچہ یک وہرہ قہ ۳ بؤ ۴ بیرگردنہ وہ کہ دووبارہ دہبنہ وہ و یّزارت دہ کہن بنووسہ. ئەمانەش لەوانە یە یادەوہ رییەکی یّزارکەر بن (قسە یەکی گەمزانیەت لە کۆبوونەوہ یەکی کردییت)، ترس یّیت لە داہاتوو (مەوعیدی ددانکیشانەت ھە یە)، دڵەراوکییەکی خەیاڵدانەت یّیت (یّتکدانکیشانەت ئوتومبیل).

#### ۲. بیر بکەرہ وہ لە بیرگردنہ وہ یەکی جیگرہ وہ ی چّیژبەخش:

سێ یان چوار بیرگردنہ وہ ی چّیژبەخش بنووسہ، ئەو بیرگردنہ وہ دڵخۆشکەرانی کہ ھەتن وەکوو وەرگرتنی پشوو یەکی درّژ، بەدەستھێنانی ئامانجیکی گەرہ، خلیسکانی سەر بەفر لە چیاکان، بازارکردن، ھەر ئەزموونیکی چّیژبەخش لە داہاتوو و رابوردوو دا. ئەم بیرگردنہ وہ چّیژبەخشانی لە یادگەتدا بەیّلەرہ وہ، دواتر بەناسانی بیانخەیتە وہ ناو بەئاگاییت.

#### ۳. سەرنج بخرە سەر بیرگردنہ وہ نہو یستراوہ کان:

شوئێتیک بدۆزەرہ وہ کہ کەس یّزارت نە کات بؤ ماوہ ی ۲۰ خولەک. بە شپۆ یەکی ئارام دابنیشە یان راکشی، ھەندێک ھەناسە ی قوولّ بدە و لاشەت ئارام بکەرہ، چاوت دابخە و یەکیک لە بیرگردنہ وہ «نہو یستراو» کانت دیاری بکەر. بچۆرہ ناو بیرگردنہ وہ یّزارکەرہ کہ وہ و سەر جەم لایەنەکانی لێک بدەرہ، لە چی دەچّیت ئەم بیرگردنہ وہ؟ ھەست بە چی دەکەیت؟... لەسەر ئەم بیرگردنہ وہ «نہو یستراو» بمێنەرہ بؤ ماوہ یەکی، ھەتا ھەست بە ناخۆشی و یّزارییەکی بکەیت.

#### ۴. ھاوار بکەر «بوەستە»:

ئێستا وشە ی «بوەستە» بلیترہ وہ بە خۆت. لە ھەمان کاتدا، وێنە یەکی ھێمای سوور و سپی بوەستە لە مێشکتدا دانن (ئەو ھێمایە ی لەسەر



شه قامه کان ده یینیت)، با هیماکهت پروون و گه وره بیت. واته له مر قوئاغه دا هاوار ده که یت به سهر بیرکردنه وه نه ویستراو که دا که بوه ستیت و هیمای بو هه لده که یت که بوه ستیت چونکه هه له یه!

۵. جیگه ی نه م بیرکردنه وه به بگره وه:

بیرکردنه وه «نه ویستراو» ه کان به بیرکردنه وه چێز به خشه کان جیگه یان بگره وه. له میشتکدا سهرنجت بگۆره بو ئه وه هه ست و وینه ئه رێنیه ی که ده ته ویت هه تیت (بیرکردنه وه کانی که له هه نگاوی ۲ دات ناو). خۆت له ناو بیرکردنه وه جیگره وه که دا ون بکه، به هیزی بکه به خه یالکردن، هه موو هه سه ته کان له و باره یه وه تیکه ل بکه، ده نگه کان و بو ن و تامه کان. بزانه چی چێژیکی هه یه!

۶. نه م پرۆسه یه دووباره بکه وه:

دووباره هه مان ئیش بکه له گه ل هه مان بیرکردنه وه ی «نه ویستراو». دواتر بو بیرکردنه وه یه کی تری «نه ویستراو» هه مان هه نگاوه کان بنی. ئه گهر بیرکردنه وه یه کی ئه رێنی هیزی خۆی له ده ست دا، ئه وه بیرکردنه وه یه کی تری ئه رێنیی باش دابن.

وینه ی هیمای بوه سه ته، له گه ل وشه ی بیده نگه ی بوه سه ته، ده بیته هو ی تیکشکاندن بیرکردنه وه کانت به شیوه یه که ی کاتی و بیرکردنه وه نه ویستراوه کان نامین. به ئاگا به ئه وه بیرکردنه وه یه دێته وه، له بهر ئه وه تۆش هه ول بده به و پیزبه ندیه پرو به پرو ی بیته وه. له وانه یه پتویست بکات چه ند جار یک نه م پرۆسه یه بو بیرکردنه وه یه ک دووباره بکه یته وه هه تا پرگارت بیت لێی.



«ئەگەر بىر كۆندۈۋە نەرتىنىيەكان ھاتتە ئاۋ مىشكەۋە،  
ئەم ھىمايەى پىشان بىدە و بلى بومستە!»

### **بۆ ئەنجامدانی چالاکییه‌کان، تکیا به چاوی ئەم خالانه بکه:**

۱. پێش دەستپێکردنی هەر پراهیئانیک، سەرەتا «پێشەکی و ههنگاوه‌کانی ئەنجامدان» بخوێنه‌وه و لێیان تیگه، دواتر بچۆره سەر ئەنجامدانی پراهیئانه‌که.
۲. پاش تەواوبوونی پراهیئانه‌که بچۆره سەر به‌شی «دەرهیئانی ئەنجامه‌کان»، وه‌لامه‌کانت به‌راورد بکه.
۳. دواى تەواوبوونی پراهیئانیک، پاشان بچۆره سەر پراهیئانی دواتر. چوونکه هه‌موویان زنجیره‌یی به‌دوایه‌کداهاتوون و له‌یه‌کتر جیا ناکرینه‌وه.
۴. ئەم پراهیئانانه‌ کردارین و ده‌بیئت خۆت ئەنجامیان ده‌یت. کاتی خه‌ملێندراو بۆ هه‌ریه‌که‌یان دانراوه، ده‌توانریت کاتی که‌متر یان زۆرتریان بدریت.
۵. بۆ هه‌ندیکیان نمونه‌ دانراوه‌ هه‌تا به‌ئاسانی تیگه‌یت و ئەنجامی ده‌یت، له‌به‌ر ئه‌وه‌ سەرەتا نمونه‌کان سه‌یر بکه‌ پاشان وه‌لامی پراهیئانه‌کان ده‌وه‌...
۶. بیرت بیئت لی‌ره‌دا وه‌لامی پاست و هه‌له‌ نییه‌! به‌لکوو هه‌رچی بنووسیت ئه‌وه‌ تایبه‌ته‌ به‌ تۆ و یارمه‌تی تۆ ده‌دات، که‌واته‌ به‌ شیوه‌یه‌کی دروست و پاست وه‌لام ده‌وه‌. له‌ پرۆسه‌ی چاره‌سه‌ریدا وه‌لامی نمونه‌ییمان ناویت، به‌لکوو وه‌لامی پاستمان ده‌ویت.
۷. پراهیئانه‌کان له‌سه‌ر په‌په‌ی تایبه‌تی بکه، چوونکه به‌شیکیان له‌ناو کتێبه‌که‌دا جیگه‌یان نابێته‌وه.



## پاھىنانى (۱): تۆلە چى قۇناغىكىدايت؟

### پېشەكى،

ئەم پاھىنانە تايىتە بە زانىنى ئەو قۇناغى كە كەسىك تىيداىە سەبارەت بە كۆنترۇلكردىنى فشارە دەروونىيەكان. پىنچ گروپ پرسىيار ھەيە و ھەر گروپە ۴ بزاردەى ھەيە، بە ھەلبزاردىنى ئەو بزاردەيەى كە لەگەل تۆ گونجاوہ و ئىستا تىيدايت، دەتوانىت قۇناغەكەت دىارى بکەيت و باشتر لە خۆشت تىيگەيت.

ئەم پاھىنانە لەسەر بنەماى قۇناغەكانى گۇرپانكارى، كە لەم كىتیبەدا ھاتوۋە، دانراوہ و دارپۇژراوہ. پىويستە بەوردى پرسىيارەكان بخويندريئەوہ و پاشا ھەلبۇزدرين، ليكچوونى پرسىيارەكان ھۇكارەكەى ئەوہيە كە قۇناغەكە دىارى بکريت.

### ئامانچ،

ئەم پاھىنانە بەكار ديت بۆ دىارىكردىنى قۇناغى گۇرپانكارى لە فشارى دەروونىدا.

### ھەنگاۋەكانى ئەنجامدان،

- لە كاتى وەلامدانەوہى ئەم پاھىنانەدا پەچاۋى ئەم خالانە بکە:
۱. بۆ ھەر گروپىك لە پرسىيارەكان، كام لە دەستەواژەكان بە باشى پىناسەى تۆ دەكات سەبارەت بە تىگەيشتنت لە گۇرپانكارى لە فشارى دەروونى كە لە ژياندا ھەيە، بىخەرە بازنەوہ.
  ۲. سەرچەم پرسىيارەكان وەلام بەدەوہ.





۳. دواى دیاریکردنى وه‌لامه‌کان، بچۆره سەر دهره‌یتانی دهرئه‌نجامه‌کان.

۴. دواى دهره‌یتانی دهرئه‌نجامه‌کان، له‌ کۆتایی لاپه‌ره‌ی پره‌یتانه‌که‌دا له‌و شوینه‌ی نووسراوه (سه‌باره‌ت به‌ فشاره‌کانی ژیانم، ئیستا له‌ قوناغی: ( ی گۆرانکاریدام!) له‌ناو که‌وانه‌که‌دا، ئه‌و قوناغه بنووسه‌ که‌ تۆی تیدایت.

**کاتی پێویست،**

۱۰ خوله‌ک

**سه‌رچاوه،**

نووسه‌ر دروستی کردووه به‌ سوودوه‌رگرتن له‌ چه‌ند سه‌رچاوه‌یه‌ک.

**دهره‌یتانی له‌نجامه‌کان،**

بۆ زانینی دهرئه‌نجامی ئه‌وه‌ی له‌ چی قوناغیکدايت، ئه‌وه‌ ئه‌م مه‌نگاوانه‌ بنی:

A. سه‌باره‌ت به‌ بژارده‌ دیاریکراوه‌کان له‌و ۴ بژارده‌ی هه‌تبه‌وه‌ ئه‌م خسته‌یه‌ پڕ بکه‌وه:

بژارده‌کان	چه‌ند جار له‌ بژارده‌یه‌ت هه‌لبژاردوو
۱	
۲	
۳	
۴	

B. کام بژارده‌یان زۆرترت هه‌لبژاردبوو، ئه‌وه‌ ئه‌و قوناغی

گۆرانکارییه‌ که‌ تۆی تیدایت، قوناغه‌کانیش بریتین له‌:

- قوناغی یه‌که‌م: پێش تیگه‌یشتن



- قۇناغى دووھم: تىگەيشتن
- قۇناغى سىنيھم: ئامادەکردن
- قۇناغى چوارھم: چالاكى

### سەرنج:

بەدلىيايىھە تۆلە قۇناغى ۲دائىت، چوونكە بىرپارت داوھ ئەم  
كىتىبە بخوئىتتەوھ، ماناى ئەوھىيە كە دەزانىت كىشەت ھەيە و  
دەتەوئىت خۆت بگۆرپىت!

## تۆلە چى قۇناغىكدايت؟

### گروپى يەكەم:

۱. لە ئىستادا ھەست بە بوونى فشار دەكەم، بەلام باوھپم بەوھ  
نىيە كە رېگايەك بدۆزمەوھ بۇ خۇگونجاندىن لەگەلىدا.
۲. لە ئىستادا ھەست بە بوونى فشار دەكەم، باوھپم وايە پئويستە  
كارىك بکەم بۇ ئەوھى خۇم بگونجىنم لەگەل فشاردا.
۳. لە ئىستادا ھەست بە بوونى فشار دەكەم، بىرم کردۆتەوھ كە  
چۆن خۇم چارەسەر بکەم.
۴. چارەسەرى فشارەكەم کردووه بە مەبەستى كەمکردنەوھى لە  
ماوھى داھاتوو.

### گروپى دووھم. سەبارەت بە فشارى ژيان،

۱. باوھپم وايە كە پئويستم بە گۆپانكارى نىيە.
۲. باوھپم وايە پئويستم بە گۆپانكارىيە.
۳. خۇم ئامادە کردووه بۇ گۆپانكارى.
۴. چەند ھەنگاوىكەم ناوھ بۇ گۆپانكارى.



### گروپی سێبەم: ئایا دەتوانرێت ڕێژی فشارەکان بگۆڕێت؟

۱. نەخێر، ئەو پۆتینی ژیاوە.
۲. بەلێ، بەس پێگاکە نازانم.
۳. بەلێ، چەند جارێک تاقیم کردۆتەو.
۴. بەلێ، هەندێک سەرکەوتنم بە دەست هێناوە لەو بارەیهوه.

### گروپی چوارەم: فشار کاریگەری نەڕێنی هەیە بۆ ژیاوە؟

۱. بەلێ، بەلام فشار لە ژێر کۆنترۆلی مندا نییە.
۲. بەلێ، لەبەرئەو شە کە دەمەوێت گۆڕنکاری بکەم.
۳. بەلێ، پلانم داناوە کە ئێتر ئەو کاریگەرییە نەڕێنیانە نەهێلم.
۴. بەلێ، لە ماوهی پابوردوودا زۆر چالاکی کردوو کە ئەو کاریگەرییانە کەم کردۆتەو.

### گروپی پێنجەم: سەبارەت بە فشارەکان، کەم دەست دەکەیت بە

#### گۆڕانکاری؟

۱. فشاری دەرروونی هەرگیز ناگۆڕدێت.
۲. بیرم کردۆتەو لە ماوهی ۶ مانگی داهاوو هەنگاوەکان دەست پێ دەکەم.
۳. ئەم شەش مانگە بەرنامەم داناوە کە دەست پێ بکەم.
۴. دەستم پێ کردوو و لەناو گۆڕانکارییەکانم.

سەبارەت بە فشارەکانی ژیاوە، ئیستا لە قوناغی: ( ) ی

گۆڕانکارییدام!



## راهبنانی (۲): پیوانهی نیشانه‌کانی فشار (The stress\_symptom scale)

### پیشه‌کی:

پیوانه‌یه‌کی تاییه‌ته به نیشانه جه‌سته‌یی و ده‌روونیه‌کان که تووشی تاک ده‌بن کاتیک ده‌که‌ویته ناو فشاره‌وه، ۴۱ نیشانه لی‌رده‌دا هاتوون و باس کراون، بۆ ههر نیشانه‌یه‌ک که له ماوه‌ی دوو هفته‌ی پیتش‌وودا له تۆدا هه‌بوون ۴ بژارده هه‌یه:

- هه‌رگیز: واته هه‌رگیز تووشی ئه‌و نیشانه‌یه نه‌بوویت.
- هه‌ندی‌ک جار: واته جار‌جاره هه‌تووه و هه‌ستت پین کردووه.
- زۆر جار: واته زۆر‌به‌ی کاته‌کان ئه‌و نیشانه‌یه‌ت هه‌بووه و هه‌ستت پین کردووه.
- به‌رده‌وام: واته به‌رده‌وام ئه‌م ۲ هفته‌یه ئه‌و نیشانه‌یه‌ت هه‌بووه و لیت نه‌بۆته‌وه.

به دیاری‌کردن و وه‌لامدانه‌وه‌ی پرسیاره‌کان، تیده‌گه‌یت که ئه‌و ۲ هفته‌یه چه‌نده له‌ژیر فشاردا بوویت، ئه‌مه‌ش یارمه‌تیت ده‌دات هه‌تا زیاتر نیشانه‌کانت بناسیت‌هوه و هه‌ست به کاری‌گه‌ری فشاره‌کان بکه‌یت. ئه‌و نیشانه‌یه‌ لی‌رده‌دا هاتوون، به‌ربلاوترین نیشانه‌کانی فشاری ده‌روونین و نیشانه ده‌روونی و جه‌سه‌ته‌یی و ره‌فتارییه‌کان ده‌گریت‌هوه. هه‌ندی‌ک له‌و نیشانه‌یه‌ له‌وانه‌یه به‌هۆی نه‌خۆشییه‌کی جه‌سته‌یی یان ده‌روونی تووشت بین، ئه‌گه‌ر نیشانه‌یه‌ک به‌به‌رده‌وامی هه‌تووه



و بە شێکە لە نەخۆشییەکی دیاریکراو، دەتوانیت بژاردەی هەرگیز دیاری بکەیت!

### ئامانج:

- زانینی پێژەی بوونی فشارە لە ماوەی ۲ هەفتەی پێشودا.
- نیشانە جەستەیی و دەروونییەکانی فشاری تایبەت بە خۆت بناسیتەوه.

### هەنگاوێکی ئەنجامدان:

- لە کاتی وەلامدانەوهی ئەم پاهێتانهدا پەچاوی ئەم خالانە بکە:
۱. بۆ هەر پرسیارێک ۴ بژاردە لەتەنیشتی نووسراوە، ئایا ئەو نیشانەیه چەندێک لە تۆدا هەبوو؟ بژاردەیهکیان دیاری بکە.
۲. سەرچەم پرسیارەکان وەلام بدەوه.
۳. دواي دیاریکردنی وەلامەکان، بچۆرە سەر دەرھیتانی دەرئەنجامەکان.
۴. دواي دەرھیتانی دەرئەنجامەکان، لە کۆتایی لاپەرەکەدا لەو شوێنەی نووسراوە (نمرەی کۆتایی: ) ئەو ژمارەیه بنووسە کە بە دەستت هێناوه!

### کاتی پێویست:

۱۵ خولەک

### سەرچاوه:

Stress Management For Dummies

### دەرھیتانی ئەنجامەکان:

- بۆ زانینی دەرئەنجامی پێژەی فشارەکەت، ئەم هەنگاوانە ئەنجام بدە:
۱. سەبارەت بە بژاردەکان و ژمارەي ئەو پرسیارانەي کە دات ناو، لەم خستەیهدا دابنێ و پاشان لێکدانی ئەو ژمارەیه بکە کە بەرامبەری دانراوه:

بکە لیکدانی نهم زماریه	چهند جار هەلت بۆاردوه ٩	بۆاردەبەکان
$= ٠ * ( )$		هەرگیز
$= ١ * ( )$		هەندیک جار
$= ٢ * ( )$		زۆر جار
$= ٣ * ( )$		بەردەوام
		کۆی گشتیی نمرەکان

٢. دواتر کۆی گشتیی هەموو ئەوێ که له ستوونی (لیکدانی نهم زماریهی بکە) دەر چوو، له بەرامبەر (کۆی گشتیی نمرەکان) بنوسه.

٣. به گۆڕه‌ی ئەو کۆنمره‌یه‌ی که ده‌ستت که‌وتوو، دەرئەنجامه‌که به‌م شێوه‌یه‌ی خواره‌وه ده‌بیت:

- نمره‌ی ٠ بۆ ١٩: واتای ئەو‌یه که فشاره‌که‌ت که‌مت‌ره له ئاس‌تی ئاسایی!

- نمره‌ی ٢٠ بۆ ٣٩: واتای ئەو‌یه که فشاره‌که‌ت ئاساییه.

- نمره‌ی ٤٠ بۆ ٤٩: واتای ئەو‌یه که فشاره‌که‌ت زیات‌ره له پێژه‌ی ئاسایی.

- نمره له‌سه‌روو ٥٠: و‌اتا فشاره‌که‌ت زۆر زیات‌ره له ئاسایی، ئە‌مه‌ش چینگه‌ی تییینییه!

٤. هەر پێژه‌یه‌که‌ت هه‌بیت ئاساییه! چونکه‌ تو ده‌ت‌و‌یت له ئە‌م‌رێ به‌د‌واوه کۆن‌ترۆلی فشاره‌کانت بک‌یت.

### پێوانەی نیشانەکانی فشار

له ماوه‌ی دوو هه‌فته‌ی پێشوو دا چه‌ند جار هه‌ستت به‌م نیشانانه‌ کردووه‌:

ژ	نیشانە	هه‌رگیز	هه‌ندێک جار	زۆر جار	بهردهوام
١	شه‌که‌تی و ماندووێتی لاشه				
٢	دله‌کوته (هه‌ستکردن به‌ لێدانی دڵ به‌به‌هێزی)				
٣	خێرا لێدانی دڵ				
٤	زۆر ئاره‌قکردنه‌وه				
٥	زۆر بوونی هه‌ناسه‌دان				
٦	ئازاری شان و مل				
٧	ئازاری به‌شی خواره‌وه‌ی پشت				
٨	ددانه‌جیڤه‌ له‌ کاتی خه‌ودا یان ئازاری چه‌ناگه				
٩	دروستبوونی په‌له‌ی پێست				
١٠	سه‌رنێشه				
١١	هه‌ستکردن به‌ ساردبوونی ده‌ست یان پێ				

١٢	توندبوونی سنگ (گوشرانی سنگ)				
١٣	یەلنجدان				
١٤	سکچوون یان قەبزی				
١٥	بێزاری و ئازاری گەدە				
١٦	نینۆکخواردن				
١٧	جوولە ی خۆنەویست*				
١٨	قورسی لە قووتدانی خواردن یان دەموشکبوون				
١٩	هەلامەت یان ئەنفلوئزا				
٢٠	نەمانی وزە لە لاشەدا				
٢١	زۆرخواردن				
٢٢	هەستکردن بە بێهێوایی یان بێئومیدی				
٢٣	خواردنەوهی مە ی				
٢٤	زۆر جگەرەکیشان				
٢٥	زۆر بەفیرۆدانی کات				
٢٦	زۆر بەکارهێنانی دەرمان و حەپ				
٢٧	هەستکردن بە بێزاری				
٢٨	هەستکردن بە دڵەپراوکی				
٢٩	زۆربوونی توندوتیژی				





۳۰	بىر كىرىدەنە ۋە ۋە نەرىنى كە دەپىتە ھۆى دەلەراۋكى				
۳۱	بىسۆزى و بىھەستى بەرامبەر بەۋانى تر				
۳۲	ھەستىردن بە دلتوندى				
۳۳	لەدەستدانى ئارەزوۋى سىكىسى				
۳۴	ھەستىردن بە توورەبى				
۳۵	تىكچوونى خەو**				
۳۶	لەبىرچوونەۋە				
۳۷	بىرى خۇتىھەلقورتىنەر و لەناكاو***				
۳۸	ھەستىردن بە بىئوقرەبى				
۳۹	بوونى كىشە لە تەركىز كىردن				
۴۰	گرىانى ناۋبەناۋ				
۴۱	نەچوونەۋە بۇ كار و پىشە				

\* جولەى خۇنەۋىست واتە: بەبى ۋىستى خۇت جوۋلەيەك دروست  
بىت لە لاشەتدا، بۇ نمونە دەستت لەپ بنوشتىتەۋە يان پىلۋى  
چاوت بفرىت.

\*\* تىكچوونى خەو: بۇ نمونە خەۋنى ناخۇش، درەنگ خەۋلىكەۋتن،  
زۇرخەۋتن...

\*\*\* بىرى خۇتىھەلقورتىنەر و لەناكاو: بۇ نمونە بەبى بوونى ھىچ  
ھۇكارىك بىرۋكەيەك يان بىر كىرىدەنەۋەيەك دىتە مېشكەۋە.



## راهیانی (۳): ریژهی فشارهکانت؟ (Social Readjustment Rating Scale)

### پیشگی:

زانینی ریژهی ئه و فشارهی هه مانبووه له ماوهی رابوردودا یه کیکه له هۆکارهکان هه تا له خۆمان تیگهین، بزانی ۶ مانگ یان سالی رابوردوو چهنده له ژیر فشاردا بووین و فشارهکانمان چی بوون؟

ئهم پێوانه یه یه کیکه له پێوانه گونجاوهکان که ۴۳ گۆرانکاری و فشاری باس کردوو که له وانه یه تووشمان بیت، ههردوو توێژه هۆلمس و راهی پاش توێژینهوه، گه یشتوونه ته ئه و ئه نجامه ی که هه ریه که له و گۆرانکاریانه چهنده کاریگه ریه یه یه، ریژه یان بۆ هه ریه که یان داناوه، وه کوو ئه وه ی له خسته که دا به رامبه ریان دانراون.

له دای ئه نجامدانی ئهم راهیانه، تیده گه یه که له ماوهی رابوردودا چهنده فشاره هه بووه، ئه مهش سه رچاوه یه کی باشه بۆ تیگه یشتن له خۆت و شاره زابوون له و فشارانه ی که له ژیا نندا رووبه رووت بۆ ته وه و تووشیان ده بیت.

له کۆتایی خسته که دا نمونه بۆ زۆریک له گۆرانکاری و خاله کان هینراوه ته وه هه تا روونتر و باستر بیت. له بهر ئه وه له هه رکامیان تینه گه یشتیت، نمونه کانی بخوینه وه تیده گه یه.

## نامانج،

زانینی پیژدهی فشاره کانت له ماوهی سالی پابوردوودا.

## ههنگاهه کانی نهجامدان،

ئهم ههنگاوانه بنی:

۱. لهو ۴۳ پووداوهی له خوارهوه هاتووه، چهند دانهیان له ماوهی ۱۲ مانگی پابوردوودا تووشت بووه، دیاریی بکه و بازنه بکیشه بهدهوری ژمارهی پیزبهندییه کهیدا.
۲. پاشان له ستوونی (چهند جار تووشی ئهم پووداوه بوویت)، بۆ ههریه که لهو پووداوانهی دیاریت کردووه، ئایا له ماوهی ئهو ۱۲ مانگهدا چهند جار تووشت بووه، به ژماره بینووسه. بۆ نمونه له ماوهی ئهو سالهدا دوو جار شوینی نیشتهجیبوونت گۆریوه، ئهوه له بهرامبهری ژماره ۲ دابنی.
۳. بۆ ههریه کتیک له خالهکان که له مه بهست تینه گیشیتیت، له کۆتاییدا تیبینی دانراوه بۆ ههندیکیان که پوون نین.
۴. کاتیک تهواو بوویت بچۆره سه ره بهشی (دهرهتانی نهجامهکان) و نهجامهکان ده ره بهینه.

## کاتی پێویست،

۲۰ بۆ ۳۰ خولهک

## سه رچاوه،

Comprehensive Stress Management

## دهرهتانی نهجامهکان،

۱. بۆ ئهو پووداوانهی دیاریت کردووه که له سالی پابوردوودا پوویان داوه، (نرخى ناوهندی) لیکدانی ژمارهی پوودانی پووداوه که (چهند جار پووی داوه) بکه و له ستوونی ده ره نهجامدا بینووسه.



۲. له کۆتاییدا دەرئەنجامی هەموو ئەو پرۆدواوانەیی که پروویان داوه کۆ بکەوه. ئەمەش پێی دەوتریت: دەرئەنجامی یەکەیی گۆرانی ژیان.

تێبینی: نموونەیهکی شیکارکراو هەیە بۆ کەسیک که ئەم پێوانەیهی پر کردۆتهوه. دەتوانیت سوودی لی وەر بگریت.

۳. ئەو پرێژهیهی بۆت دەر چوو، بزانە له کام ئاستدایه:  
- له نێوان (۰ - ۱۵۰) ئەوه لهو ماوهیهدا فشاریکی زۆر نەبووه له ژیاوتدا.

- له نێوان (۱۵۰ - ۱۹۹) فشارهکەت کهمه.

- له نێوان (۲۰۰ - ۲۹۹) فشارهکانی ژیاوت مامناوهندن.

- زیاتر له (۳۰۰) واتای ئەوهیه که فشارهکانت زۆر بهرزن.

۴. ههتا فشارهکەت بهرزتر بیت، ئەوه ئەگهري تووشبوونی کهسه که

به نهخۆشییه دەرروونی و جهستهیهکان زیاتر دهکات. بهم شێوه:

- له نێوان (۱۵۰ - ۱۹۹): به پرێژهی (۳۷٪) ئەگهري ههیه فشارهکانت

تووشی نهخۆشیت بکهن.

- له نێوان (۲۰۰ - ۲۹۹): به پرێژهی (۵۱٪) ئەگهري ههیه فشارهکانت

تووشی نهخۆشیت بکهن.

- زیاتر له (۳۰۰): به پرێژهی (۷۹٪) ئەگهري ههیه فشارهکانت تووشی

نهخۆشیت بکهن.



## نمونه‌یه‌کی شیکارکراو

نه‌حمه‌د پیاوئیکی ته‌مه‌ن ۳۰ سالانه، ۴ ساله‌هاوسه‌رگیری کردووه، له ماوه‌ی سالی پابوردوودا ته‌م پرووداوانه پروویان داوه: مندائیکی تازه‌یان بووه، له فهرمانگه‌که‌یان کراوه به به‌رپرسی ژووره‌که‌یان، قه‌رزدار بووه به بپی ۵ ملیۆن دینار، چوار جار به‌توندی له‌گه‌ل هاوسه‌ری ده‌ماقائیان کردووه، له کاتیکدا پارسال ۲ جار تووشی ده‌مه‌قائیی له‌و شیویه‌ بوون، له‌به‌ر ته‌وه‌ی که کرچییه، دوو جار مالی گواستۆته‌وه.

پله	پرووداوی ژیان	نرخ‌ی ناوهندی	چهند جار تووش بووی؟	دوره‌ی ده‌ب‌جام
۱	مردنی هاوسه‌ر	۱۰۰		
۲	جیا‌بوونه‌وه‌ی هاوسه‌ر (ته‌لاق)	۷۳		
۳	تۆرانی هاوسه‌ران (هیشتا ته‌لاق نه‌که‌وتۆ ته‌ ئێوانیان)	۶۵		
۴	گیران و زیندانی‌کردن	۶۳		

۵	مردنی کەسیکی نزیکی خێزانە کە	۶۳		
۶	نەخۆشکەوتنی خودیان برینداربوون	۵۳		
۷	هاوسەرگیرکردن	۵۰		
۸	لەکار دەرکردن (بیکاربوون)	۴۷		
۹	ناشته وایی هاوسەران (بە یە کگە یشتەنە وە دوای تۆران و دایران)	۴۵		
۱۰	خانە نشینبوون	۴۵		
۱۱	تیکچوونی تەندروستی ئەندامیکی خێزان	۴۴		
۱۲	سکپری	۴۰		
۱۳	دروستبوونی کێشە ی سیکسی بۆت	۳۹		
۱۴	زیادبوونی ئەندامیکی نوێی خێزان	۳۹	۱	۳۹
۱۵	دوو بارە پیکخستە وە ی بازەرگانی و کارو پێشە	۳۹		
۱۶	گۆرانکاری لە دۆخی ئابووری	۳۸		
۱۷	مردنی هاو پێیەکی نزیکی	۳۷		
۱۸	گۆرینی شوینی کارکردنت بۆ شوینیکی تازە	۳۶		
۱۹	گۆرانکاری لە ژمارە ی دەمە قالیکان لە گەل هاوسەردا	۳۵	۱	۳۵
۲۰	قەر زداربوون زیاتر لە ۳۱ ملیۆن دیناری عیراقی	۳۱		
۲۱	تێپەر بوون بە سەر کاتی دانە وە ی قەر زەکان	۳۰		
۲۲	گۆرانی بەرپرسیار تێپێه کان لە شوینی کار	۳۹	۱	۳۹



٢٣	کۆر یان کچ مالهوه جی بهیڵن	٢٩		
٢٤	بوونی کیشه له گهڵ خزماني هاوسەر (مالی خه زووران)	٢٩		
٢٥	دهستکەوتی کەسی نایاب (شتیکی نویت به دهست هێناییت)	٢٨		
٢٦	ژنه کەت دهست بکات به کارکردن یان واز له کار بهیئت	٢٦		
٢٧	دهستپێکردن یان کۆتاییهاتن به قوتابخانه	٢٦		
٢٨	گۆرانیکاری له دۆخی ژیان	٢٥		
٢٩	پیاچوونهوه به خوویهکی تایبهتی کەسی	٢٤		
٣٠	بوونی کیشه له گهڵ بهرپوه بهرکەت	٢٣		
٣١	گۆرانیکاری له سهعاته کانی کار و دۆخی ئیشه کەت	٢٠		
٣٢	گۆرینی شوینی نیشته جیبوون	٢٠	٢	٤٠
٣٣	گۆرینی قوتابخانه	٢٠		
٣٤	گۆرینی چالاکیه تهرهیهیه کان	١٩		
٣٥	گۆرانیکاری له چالاکیه ئایینه کان (چوونه مزگهوت)	١٩		
٣٦	گۆرانیکاری له چالاکیه کۆمه لایه تیه کان	١٨		
٣٧	قهزداربوون به بری که متر له ٣١ ملیۆن دیناری عیراقی	١٧	١	١٧
٣٨	گۆرانیکاری له شیوازی خه وئنت (خووی خه وئنت)	١٦		
٣٩	گۆرانیکاری له ژماره ی کۆبوونهوه خیزانییه کان	١٥		

٤٠	گۆرانکاری له شێوازی خواردنت (خووی خواردنت)	١٥		
٤١	پشوو	١٣		
٤٢	جەژنی سەری سāl	١٢		
٤٣	سەرپێچیی یاسایی بچووک	١١		
١٦٠	دەرئەنجامی یەكەى گۆرانى ژيان:			

**رێژەى فشارەكانت؟**  
(Social Readjustment Rating Scale)

پله	پووداوى ژيان	نرخى ناوئى	چىند جار تووش بووت؟	دەرئەنجام
١	مردنى هاوسەر	١٠٠		
٢	جياپوونەوهى هاوسەر (تەلاق)	٧٣		
٣	تۆرانى هاوسەران (هېشتا تەلاق نەكە وتۆتە نێوانيان)	٦٥		
٤	گيران و زیندانیکردن	٦٣		
٥	مردنى كە سێكى نزیكى خێزانەكە	٦٣		
٦	نەخۆشكەوتنى خود يان برینداربوون	٥٣		
٧	هاوسەرگیریکردن	٥٠		





٨	له کارده رکردن (بیکاربوون)	٤٧		
٩	ناشته وایی هاوسه ران (به یه کگه یشتنه وه دوای تۆران و دایران)	٤٥		
١٠	خانه نشینبوون	٤٥		
١١	تیکچوونی ته ندروستی ئەندامیکی خێزان	٤٤		
١٢	سکپری	٤٠		
١٣	دروستبوونی کیشه ی سیکسی بۆت	٣٩		
١٤	زیادبوونی ئەندامیکی نوێی خێزان	٣٩		
١٥	دووباره ریکخسته وه ی بازرگانی و کاروپیشه	٣٩		
١٦	گۆرانکاری له دۆخی ئابووری	٣٨		
١٧	مردنی هاوڕێیه کی نزیک	٣٧		
١٨	گۆڕینی شوێنی کارکردنت بۆ شوێنێکی تازه	٣٦		
١٩	گۆرانکاری له ژماره ی ده مه قاتیکان له گه ل هاوسه ردا	٣٥		
٢٠	قه رزداربوون زیاتر له ٣١ ملیۆن دیناری عیراقی	٣١		
٢١	تێپه ربوون به سه ر کاتی دانه وه ی قه رزه کان	٣٠		
٢٢	گۆڕانی به رپرسیار تیه کان له شوێنی کار	٢٩		
٢٣	کوڕ یان کچ ماله وه جی به یلن	٢٩		
٢٤	بوونی کیشه له گه ل خزمانی هاوسه ر (مالی خه زووران)	٢٩		
٢٥	ده سته کو تی که سی نایاب (شتیکی نویت به ده ست هیناییت)	٢٨		
٢٦	ژنه که ت ده ست بکات به کارکردن یان واز له کار به ییت	٢٦		
٢٧	ده ست پیکردن یان کۆتاییه اتن به قوتابخانه	٢٦		

٢٨	گۆرانکاری لە دۆخی ژيان	٢٥	
٢٩	پیاچوونەوه بە خوویەکی تایبەتی کەسی	٢٤	
٣٠	بوونی کیشە لەگەڵ بەرپۆهەبەرەکت	٢٣	
٣١	گۆرانکاری لە سەعاتەکانی کار و دۆخی ئێشەکت	٢٠	
٣٢	گۆرینی شوێنی نیشتەجێبوون	٢٠	
٣٣	گۆرینی قوتابخانە	٢٠	
٣٤	گۆرینی چالاکییە تەرفیھییەکان	١٩	
٣٥	گۆرانکاری لە چالاکییە ئایینیەکان (چوونە مزگەوت)	١٩	
٣٦	گۆرانکاری لە چالاکییە کۆمەڵایەتیەکان	١٨	
٣٧	قەرزداربوون بە بری کەمتر لە ٣١ ملیۆن دیناری عێراقی	١٧	
٣٨	گۆرانکاری لە شتوای خەوتنت (خووی خەوتنت)	١٦	
٣٩	گۆرانکاری لە ژمارە ی کۆبوونەوه خێزانیەکان	١٥	
٤٠	گۆرانکاری لە شتوای خواردنت (خووی خواردنت)	١٥	
٤١	پشوو	١٣	
٤٢	جەژنی سەری سالت	١٢	
٤٣	سەرپێچیی یاسایی بچووکی	١١	
دەرئەنجامی یەكەى گۆرانی ژيان:			



### تایبىنى، نموونه بۇ ھەندىك لە گۆرپانكارىيەكان،

✓ زیادبوونی ئەندامىكى نوێى خىزان، وەككو: لەدايكبوونی منداڵ، ھەلگرتنەوھى منداڵ، داىك و باوك يەككىيان ھاتبەنەوھى لاى تۆ.  
✓ دووبارە پىكخستەوھى بازىرگانى و كاروپىشە، وەككو: ماىھپوچبوون، پەيداكرىنى ھاوبەش لە كاردا، تىكەلكرىنى ئىش لەگەل كەسىكى تر و بەيەكەوھكاركرىن، دووبارە پىكخستەوھى ئىشەكان.

✓ گۆرپانكارى لە دۆخى ئابوورى، بۇ نموونه زۆر خراپبوون يان زۆر باشبوونی بارى ئابوورى.  
✓ گۆرپانكارى لە ژمارەى دەمەقالىنكان لەگەل ھاوسەردا، بۇ نموونه: زۆرتر يان كەمتر لە جاران دەمەقالىتەن كرىدووه لەسەر منداڵەكان و ھاوسەرتان.

✓ گۆرپانى بەرپرسيارىتايىيەكان لە شوێنى كار: بەرزكرىنەوھى پلە، دابەزاندى پلە...

✓ كۆپ يان كۆچ مالهوھ جى بهيلن، بۇ نموونه ھاوسەرگيرى بكەن يان بچنە كۆلچ و بەشە ناوخۆيى...

✓ ژنەكەت دەست بكات بە كاركرىن يان واز لە كار بهيتيت: واتە لە دەرەوھى مال كارىك بكات و پىشتەر كارى نەكرىت يان كارى كرىدووه و وازى لى ھىتاوھ.

✓ گۆرپانكارى لە دۆخى ژيان، وەككو دروستكرىنى مالىكى نوێ، گۆرپىنى دىزايىنى مالهوھ يان خانووەكە، تىكچوونى خانوو يان گۆرپانى دراوسى...

✓ پىاچوونەوھ بە خوويەكى تايىبەتى كەسى: جلۆبەرگ، پەيوەندىيەكان، شىوازى پۆيشتن و جوولەكان...



✓ گۆرپانکاری لە چالاکییە کۆمەلایەتییەکان، وەکوو ئەم بۆنانە:  
چوونە ئاھەنگ، سەماکردن، چوونە سینەما، سەردانیکردن...  
کەمتربوون یان زیاتربوون.  
✓ گۆرپانکاری لە شینوازی خەوتنت: زۆرخەوتن یان کەمخەوی،  
تێکچوون لە کاتی خەوتن و هەستان...  
✓ گۆرپانکاری لە شینوازی خواردنت: کەمخۆری یان زۆرخۆری،  
گۆرپینی ژمارەى ژەمەکانى خۆراک، وازەینان لە خۆراکیکی تایبەت...  
✓ سەرپینچى یاسایى بچووک: سەرپینچى ھاتوچۆ، دەمەقالى لەگەڵ  
خەلک...



## پاھیتانی (۴): تۆماری فشارەكانت (Stress Diary)

### پېشەكى،

دەبىت خۆت بناسىت كە فشارە بەردەوام و باوەكانى پۆژانەت  
چىن و چۆن وەلامى فشارەكانت دەدەيتەو. ئەم پاھیتانە بۆ  
بەكارەيتانە بە شىوئەيەكى بەردەوام، ھەتا بە شىوئەيەكى پۆتىنى  
فېرى كۆنترۆلى فشارەكانت بىت.

پاھیتانەكە لە ۷ بەشى سەرەكى پىك دىت، كە دەبىت بەوردى  
پريان بكەيتەو، ئەوانىش برىتىن لە:

۱. فشارەكان كە ئەو پۆژە ھەتو، ئەمىش دوو جۆرە:

- فشارە پۆتىنى و دووبارەكان، ئەوانەى زۆر دووبارە دەبنەو لە ژياندا.

- فشارە تايبەتەكان، ئەو فشارانەى كە بەدەگمەن پوو دەدەن و  
زۆر دووبارە نىن.

۲. كاردانەوكان بۆ ھەريەكە لە فشارەكان كە تووشت بوو چى  
بوون، ئەمىش سى لايەن دەگریتەو:

- كاردانەو دەروونىيەكان، وەكوو ترس، دلەپاوكى، خەمۆكى،  
توورەيى...

- كاردانەو جەستەيەكان، وەكوو ئارەفكردنەو، زۆر، دلەكوئە،  
گرژبوونى ماسولكەكان، تەنگەنەفەسى...

- كاردانەو پەفتارىيەكان، وەكوو توندوتىژبوون، جوولەزۆرى،  
بىئۆقرەيى...



۳. شىۋازى خۇگونجاندىن كە بەكارت ھىناۋە بۇ ھەر فشارىك كە توۋشت بوۋە.
۴. شىۋازى باشتىر بۇ خۇگونجاندىن كە دەتتوانى بەكارى بەھىت بۇ ھەر فشارىك و لەو كاتەدا بەكارت نەھىناۋە، چى بوۋە؟
۵. تەكنىكەكانى خۇخاۋىر كە لەو پۇژەدا بەكارت ھىناۋە، ھەتا ئارام بېيتەۋە.
۶. پىژەى كارىگەربوۋنى ھەرىكە لەو تەكنىكەكانى خۇخاۋىر كە بەكارت ھىناۋە.
۷. ھەستەكان كە لە تەۋاى ئەو پۇژەدا، زۆربەى كات ھەتبوۋە:  
- ھەستە جەستەبەكان، ۋەكوۋ: سەرتىشە، ئازارى گەدە، پىشتىشە...  
- ھەستە دەرۋونىبەكان، ۋەكوۋ دىلەپاۋكى، ھەستىردن بە ئارامى، ھەستىردن بە ماخۇلان...

### ئامانچ:

فېربوۋنى چۈنبەتتى تۇمار كەردنى فشارەكانى پۇژانە و باشكەردنى ۋەلامدانە ۋەمان.

### ھەنگاۋەكانى ئەنجامدان:

- بۇ پېكرەنەۋەى تۇمارى فشارەكانت، ئەم ھەنگاۋانە بنى:
۱. ئىستا پۇژىكى ژىانت دىارى بگە، بۇ نمونە دۈيتى دابنى و لە شوپنى (پىكەۋت)دا، پىكەۋتى پۇژەكە بنووسە كە چەندى چەند دەكات.
  ۲. پاشان لەژىر خانەى فشارە تايبەتەكاندا، يەك يان دوو فشار بنووسە كە پۇتتىنن و ئەو پۇژە توۋشت بوۋن، دواتر يەك يان دوو فشارى تر بنووسە كە تايبەت بوۋن و لەو پۇژەدا پرويان



- داوه. (مەرج نییه بۆ ھەریەکێکیان دووان بنووسیت، بەلکوو دەبێت ئەوانە بنووسیت کە تووشت بوو).
۳. لە ستوونی (کاردانە و ەکان بۆ فشارە کە) دا بۆ ھەریەکە لە فشارانە ی کە دات ناو، کاردانە و ە جەستە یی و دەروونی و پەفتارییە کان بنووسە. (بۆ ئەمەش نمونە یە ک دانراو و ە کوو ئاسانکاری).
۴. پاشان بۆ ھەریەکە لە فشارە کان چی میکانیزمی کت بە کار ھێناو ە تا خۆی لە گەل بگۆنچێت لە ژێر ستوونی (شێوازی خۆگۆنچاندن) بنووسە.
۵. لە خانە ی (شێوازی باشتری خۆگۆنچاندن) دا بۆ ھەر فشارێک کە ھەتوو ە و پۆژە، جگە لە و شێوازی کە ئە و پۆژە بە کارت ھێناو، چی تر ە یە کە ئە گەر ئێستا تووشی ە مان فشار ببیت ئە و بە کاری دە ھێت بۆ خۆگۆنچاندن لە گەل فشارە کە.
۶. ئە و پۆژە چی میکانیزمی کت بە کار ھێناو ە تا خۆت ئارام بکەیت و ە بە گشتی، بۆ نمونە و ە کوو و ەرزشکردن، گوێگرتن لە قورئان، ەناسە دانێ قوول، قسە کردن بۆ کە سێکی تر... لە ژێر خانە ی (تەکنیکە کانێ خۆخاوکردن و ە کە بە کارت ھێناو) بنووسە و دواتر پێژە ی کاریگەری ئە و فشارە بنووسە کە ئایا لە سەدا چەندە فشارە کە ی کەم کردوو ی تە و ە.
۷. لە کۆتاییدا بچۆرە سەر خانە ی (ھەستە کان لە و پۆژە) دا و ئە و ە ستانە بنووسە کە بە درێژایی پۆژە کە ھەتوو ە.
- تێبینی: ئە و نمونانە دانراو ە تا سوودیان لی وەر بگیری و نمونە ی فشار و کاردانە و ە کان ئاسان بن.
- بۆ زانینی کاردانە و ە کان و میکانیزمە کانێ خۆگۆنچاندن و... بگە پێر و ە بۆ بە شێ یە کە م، لە ویدا بە وردی باسیا کراو و نمونە ی زۆر ە ن.



**کاتی پئویست،**

۱۵ بق ۲۰ خولهک

**سه رچاوه،**

Comprehensive Stress Management

**دهر هینانی ئه نجامه کان،**

له م خسته یه وه به باشی خۆت ده ناسیت که چهنده فشارت هه بووه  
و فشاره کانت چی بوون و چۆن کار دانه و هت هه بووه.  
پئویسته بۆ چهنده پۆژیکی تر ئه م خسته یه پر بکه یته وه هه تا به باشی  
له سه ری رابیتیت و چاره سه ری باشتتر بدۆزیته وه بۆ فشاره کانت.



## پامیتانه که

پلکهوت:					
شماره روئینه کان:		کار دانه وه کان بو فشاره که		شیتواری	شینواری باشتر بو
		دهروونی، جهسته پی، رهفتاری		خوگونجالدن	خوگونجالدن
تاقیکردنه وه	۱. فشاری	دلّه پراوگن	سهرتیشه	خیزا خواردن	نه خهوتن هه تا به یانی
	۲.				
	۳.				
فشاره تایبه ته کان:					
هه لأمهت	۱. نوو شپوون به	بیزاری	ماندووینی	ملنه وه له چیکه دا	خواردن شله مهنی و خهوتن
	۲.				
	۳.				
ته کنیکه کالی غوڤا و کردنه وه که به کارت هینا وه:			پاده ی کاریگه ربوولی ته کنیکه که		
۱.					
۲.					
۳.					
ههسته کان لهو پۆژه دا					
جهسته یه کان			دهروولیه کان		



## پاڻيائي (5): فشارهيتنره سهرهكيبهڪاني ژيان و گۆرپنيان

### پيشهڪي:

ليڙهه دهيت فشاره سهرهكيبهڪانت ديارى بكهيت له هرهيه كه لاهينهڪاني ژيانندا، بؤ هرهيه كه له لاهينهانه «خيزاني، پيشه، كومه لاهيتيهكان و پهيوندييهكان، ژينگهيهكان، جهستهي و تهنروستيهكان» چهند فشاريڪ كه زور تووشي تؤ دهيت دهنوسيت و پاشان هول ددهيت ئه و فشاره بگۆرپيت، جا به هر شيوازيڪ بيت.

دواى ئه وهى كه فشارهڪانت ديارى كرد، بؤ هرهيه كه له بوارانهى ژيانت و گۆرپتن، دهيت بيكهيته كولتور لاي خوت و شيوازه گۆراوهكه له داهاتوودا بهكار بهيت.

له كاتيڪدا كه فشارهڪانت ديارى دهكهيت، دهتوانيت سوود لهم پرسيارانه وهر بگريت:

۱. چى شتيڪ تووشي فشارت دهكات له شويى كارهكهت؟
۲. چى شتيڪ له كاتى پهيوندييهكاندا تووشي فشارت دهكات؟
۳. چى هاوپڙيهك يان خزميڪ تووشي فشارت دهكات؟
۴. چى لاهيتيڪ له لاهينى جهستهي و تهنروستيمدا تووشي كيشهه دهكات؟
۵. چى پروداويڪ له ژيانندا بهلاته وه ناخوشه؟
۶. چى كيشهيهكى خيزانيت ههيه؟



۷. بە چى رەفتارىكى بەرامبەر زۆر بىزار دەبىت؟  
بۇ گۆرپانكارى لە فشارەكانىش دەتوانىت بگەپىتەو بە بىشى  
دووهم، خىشتەيەكى تايبەت ھەيە بۇ گۆرپىنى فشارەكان.

### ئامانچ،

فىزىبوونى چۆنىيەتتى گۆرپىنى فشارە سەرەككەكانى ژيانمان.  
**ھەنگاۋەكانى ئەنجامدان،**

سەرەتا بچۆرە سەر بەشى (فشارەكە)، لە ژىر ھەريەكە لە لايەنەكانى  
ژيان، ۳ فشارى سەرەكى لە لايەنە بنوسە.  
پاشان ھەول بەدە كە ئەو فشارە بچووك بگەپىتەو بە ئەنجامدانى  
كارىك كە لە داھاتوودا بىكەيت و فشارەكەت بچووك بىيتەو بە يان  
نەمىنىت.

تەيىنى: نموونەيەك پىش لايەنەكان دانراو ھەتا بزانيىن چۆن پرى  
بگەنەو.

### كاتى پىويست،

۱۵ بۇ ۳۰ خولەك

### سەرچاۋە،

لە لايەن نووسەرەو ۸ ئامادە كراو، بە سوودو ھەرگرتن لە بىرۆكەيەكى  
كتىبى «8 KEYS TO STRESS MANAGEMENT»

### دەرھىتلىنى ئەنجامەكان،

ھەول بەدە فشارەكان پاش ئەو ھى گۆرپوتن، لە سەر پەپەيەك  
بنوسىتەو بە لە شوپىنىك داي بىنىت كە زووزو بەرچاوت بگەويت،  
ھەتا لەلات بىمىنىتەو بە بزانيىت بپىارى چىت داو.



## فشاره‌کنه ره سه‌ره‌کیه‌کانی ژبان و گۆرینیان

گۆرین

فشاره‌که

نمونه:

بوونی کیشه له‌گه‌ل هاوسه‌ر - دانانی گفتوگۆی خیزانی  
به شیوه‌ی هه‌فتانه

۱. فشاره‌کانی پیشه:

- .A
- .B
- .C

۲. فشاره‌کانی په‌یوه‌ندییه‌کان:

- .A
- .B
- .C

۳. خیزانییه‌کان:

- .A
- .B
- .C

۴. فشاره‌کانی ته‌ندروستی:

- .A
- .B
- .C

۵. ژینگه‌یه‌کان

- .A
- .B
- .C



## راهیتانی (۶): چۆن بیر دهکەیتەوه؟

### پیشهکی:

به وهلامدانهوهی ئەم پینچ پرسیاره که لهسەر شیوازی ههلبژاردنی راستترین وهلامه، دهتوانیت ئاستی خۆت بزانیته که ههتا چهنده له گرنگی و کاریگهیری شیوازی بیرکردنهوه لهسەر دروستبوونی فشار تیکهشتوویت! بۆ هه پرسیاریک تهنها یهک وهلام دیاری دهکەیت. پێویسته وهلامهکانت لهسەر بنهمای تیروانیی ئیستات بیت بۆ پرسیارهکان، نهک ئەوهی که کامهت پێ باشه! واته بهو شیوهیه وهلام بدهوه که باوهپت پێتهی. ئەم جۆره له خۆههلهسهنگاندن یارمهتیدهریکی باشه بۆ بیرکەوتنهوهی بابتهکان و چهسپاندنی له میشکدا، ههتا له داهاوویدا کار به وهلامه راست و دروستهکان بکریته.

### ئامانج:

تیکهیهشتن له باوهپهکانت و پێژهی کاریگهیریان لهسەر فشار.

### ههنگاوهکانی ئەنجامدان:

بۆ هه ۵ پرسیارهکه، گونجاوترین وهلام بخههه بازنهیهکهوه و دیاریی بکه.

پاشان بچۆره سهه بهشی دههیتانی ئەنجامهکان و وهلامه راستهکان بهدهست بهینه.

### کاتی پێویست:

۵ بۆ ۱۰ خولهک



### سەرچاوه:

له لایه ن نووسه ره وه ئاماده کراوه.

### دهره ئانی ئه نجامه کان:

به دلنیا ییه وه هه مو یان زۆرینه یت به پاستی وه لام داوه ته وه،  
وه لامه دروسته کانیش بریتین له:

۱. (D) ۲. (A) ۳. (A) ۴. (C) ۵. (B)

که واته تۆ ده زانیت (فێر بوویت) که: بیر کردنه وه کان کاریگه ریی  
گه وره یان هه یه له سه ر دروستبوونی فشار و پێویسته هه تا ده توانین  
به شیوه یه کی ئه ریتنی بیر بکه ینه وه له پووداوه کان و خۆمان  
نه به ستینه وه به به خت و شانسه وه!

### چۆن بیر ده که یته وه؟

۱. له توشبوونی که سێک به فشاردا، بیر کردنه وه کان له پووداوه که  
کاریگه بیان چییه؟

A. جۆری بیر کردنه وه مان له پووداوه که هیچ په یوه ندیه کی نییه به  
دروستبوونی فشار.

B. جۆری بیر کردنه وه مان له پووداوه که هیچ کاریگه ریه کی نییه  
له سه ر دروستبوونی فشار.

C. جۆری بیر کردنه وه مان له پووداوه که کاریگه ریه کی که می هه یه  
له سه ر دروستبوونی فشار.

D. جۆری بیر کردنه وه مان له پووداوه که کاریگه ریی گه وره ی هه یه  
له سه ر دروستبوونی فشار.

۲. که سێک تاقیکردنه وه ی هه یه، کام شیوه ی بیر کردنه وه دروسته و  
یارمه تیده ره بۆ سه رکه وتن له تاقیکردنه وه که:

A. تاقیکردنه وه کاریکی ناخۆشه، به لام به هه ولدان سه رکه وتوو ده بم.



- B. تاقیکردنەوە فەشەیه و پتۆیست بە ماندووبوون ناکات.
- C. تاقیکردنەوەکە زۆر قورسە، دڵنیام دەر ناچم.
- D. من مێشکم باش نییە، دڵنیام سەرکەوتوو نابم.
۳. کام لەم بیرکردنەوانە سەبارەت بە ژیان راست و ئەرێنین:
- A. ژیان بریتییە لە کێبەرکی و منیش دەتوانم لەو کێبەرکییە سەرکەوتوو بم.
- B. ژیان هەمووی ماندووبوونە و هیچ خوشییەکی تێدا نییە.
- C. ژیان خوشی و ناخۆشییە، بەلام ناخۆشییەکانی زۆرتەن لە خوشییەکان.
- D. ژیان بریتییە لە کێبەرکی و منیش هەمیشە لە دواوەم و ناتوانم سەرکەوتوو بم.
۴. سەبارەت بە بەخت و شانس لە ژياندا، کام جۆرە بیرکردنەوێه راسته:
- A. بەخت و شانس هۆکاری سەرکەوتنی مرقەکانە.
- B. ژیان هەمووی شانس و بەختە.
- C. بەخت و شانس شتانیکن خۆمان دامان ناو، هەڵدان بێهەمی سەرکەوتنە.
- D. من ناوچاوم لێی نووسراوە بێهەخت.
۵. کاتیک بۆ کاریک هەلنا بژێردرێت کە حەزت لێهەتی و دەتەوێت، کام بیرکردنەوێهت دەبێت:
- A. وا بیر دەکەمەوێه کە هیچ لێهاتووییەکم نییە.
- B. وا بیر دەکەمەوێه کە ئەو لێهاتووییە تایبەتیەم نییە کە بۆ ئەو کارە لە ئێستادا پتۆیستە.
- C. وا بیر دەکەمەوێه کە کەسێکم خوشیان ناویم.
- D. وا بیر دەکەمەوێه کە بە هۆی کارە خراپەکانی پابوردوومەوێه هەلەم نابژێرن.



## پاھتانی (۷): کام بیرکردنه‌وه‌یه هیی تۆیه؟

### پیشەکی،

ئیمه ههریه‌که‌مان خاوه‌نی چەند بیرکردنه‌وه و تیروانینیکیڭ بۆ ڤووداوه‌کانی ژیانمان، که جیامان ده‌کاته‌وه له‌که‌سانی تر و کاریگه‌ریی گه‌وره‌شیان هه‌یه له‌سه‌ر شیوازی کاردانه‌وه‌مان بۆ ڤووداویک. ئه‌و باوه‌پانه‌ش پێویسته بیانناسینه‌وه و بزانیڭ کامانه‌، هه‌روه‌ها بزانیڭ ئایا گونجاو و یارمه‌تیده‌رن یان کێشه‌مان بۆ دروست ده‌که‌ن؟

له‌م پاھتانه‌دا ۱۰ ڤووداو، له‌گه‌ل ۱۰ جۆری تایبەت له‌ بیرکردنه‌وه بۆ هه‌ر ڤووداویک دانراون! تۆ خاوه‌نی کام جۆر له‌و ده‌ بیرکردنه‌وه‌یه‌یت، ئه‌وه دیارییان بکه. هه‌ریه‌که له‌و بیرکردنه‌وانه بۆ ڤووداویک دانراون، له‌وانه‌یه هه‌ندیکیان له‌ ژیاڭی تۆدا ڤوویان نه‌دایه‌ت یان ڤوو نه‌ده‌ن! له‌به‌ر ئه‌وه له‌سه‌ر ڤووداوی هاوشیوه بپاره‌که‌ت بده و دیاریی بکه که ئایا ئه‌و باوه‌رته هه‌یه.

ڤاستی دیاریکردنی تۆ هاوکاریکی باشه هه‌تا بیرکردنه‌وه‌کانت بناسیته‌وه و دیارییان بکه‌یت، نه‌ک ته‌نها بۆ چاره‌سه‌ری فشار، به‌لکوو بۆ سه‌رجه‌م کایه‌کانی ژیاڭ گرنگن! له‌وانه‌یه هه‌ر ده‌ جۆره‌که‌ت هه‌یه‌یت و له‌وانه‌شه ته‌نها یه‌ک جۆریانته هه‌یه‌یت!

### ئامانج،

ناسینه‌وه‌ی تیکچوونه هه‌زریه‌که‌مان.



### ههنگاوهکانی ئەنجامدان،

ئەم ههنگاوه بڻى بۆ ههلسهنگاندنهكه:

١. به ورياييه وه ههريه كه له پرووداوهكان و بيركرنه وه تايبه ته كانيان كه له دوو كهوانه يه دا «» دانراون بخوينه ره وه، كه ميگ بير بكه وه ئايا ئه و بيركردنه وه يه يان هاوشيوه ي ئه و بيركردنه وه يه ته هه يه؟
٢. ئه گه ر خاوه نى ههركام له و بيركردنه وان ه بوو، ئه وه دهستيشانى بكه و بيه ره باز نه يه كه وه.
٣. مه رج نيه ته نها يه ك دانه ديارى بكه يت! به لكوو له وان ه يه چه ند دانه يه ك له و بيركردنه وان ه ته هه ييت.
٤. له دواى ديارى كردنى بيركردنه وه كان، ئه وه بچۆره به شى (دهره يتانى ئه نجامه كان) هه تا بزانيت جۆرى بيركردنه وه كه ت چيه.

### كاتى پيوست:

١٥ بۆ ٢٠ خولهك

### سه رچاوه:

له لايه ن نووسه ره وه ئاماده كراوه.

### دهره يتانى ئه نجامه كان:

- وه لامه كان: به گويره ي ئه وه هه لباژاردنه ي كه له و ١٠ بيركرنه وه يه دياريت كرده وه، هه ر بيركردنه وه يه ك ده چيته چوارچينه ي يه كيك له (تيكچونه هزريه كان) كه ده بيت خوتى لى بپاريزيت، جۆره كانيان به شيوه ي پيزبه ندى به م شيوه يه:

١. لكاندن و هه له لكاندن

٢. گه وه كردن يان بچوو ككردنه وه

٣. دهسته واژه پيوستيه كان

٤. زۆرگشتاندن



۵. پالوتنى دەروونی
  ۶. دارپمان
  ۷. بازدان بۇ دەرتەنجام
  ۸. ھۆكاردانان بە ھۆی ھەلچوونەكانەوہ
  ۹. بەكەسیکردن
  ۱۰. بیرکردنەوہی پەش یان سپی
- خۆئەگەر ھیچكامیانت ھەلنەبژاردووە، ئەوہ مژدەت لی بیت، مانای وایە كە تۆ ھیچكام لەو تیکچوونانەت نییە.
- ھەریەكە لەوانەت ھەلبژاردووە، ئەوہ بگەپژرەوہ بۆ بەشی پیشوو، پیناسەیی ئەو تیکچوونە ھزرییەیی كە ھەتە بخوینەرەوہ و زیاتر لینی تیبگە.
- ئاساییە زیاتر لە چەند دانەییەكمان ھەبیت، گرنگ ئەوہیە كە بیانگۆرین! ئەمەش لە قوناغەكانی داھاتوودا دەبیت.



## كام بىركردنه وه هىي تۆيه؟

له م ۱۰ پووداوهى خواره وه، ده جۆرى بىركردنه وه ههيه، كام جۆرى بىركردنه وه له تۆدا ههيه، ديارىي بكه:

۱. كاتىك له پۆزى شه ممه كارىكت ههيه و سه ر ناگرىت و ئىشه كه

ناكرىت: وا بىر ده كه يته وه كه: «من پۆزانى شه ممه م پتوه نايه ت».

۲. ئه گه ر پۆزىك له گه ل هاورپىه كت بچىته فه رمانگه يه ك و مامه له كه ت

كه موكووپى هه بىت، وا بىر ده كه يته وه كه: «هه چ شتىكى باش بوونى نيه».

۳. كاتىك هاورپىكه ت دوا ده كه وىت له مه وعىدىكى نىوانتان، پاش

۱۵ خوله ك له تىپه ربوون به سه ر مه وعىده كه دا ته له فۆن ده كات و

ده لىت: ببوره به هۆى قه ره بالغىيه وه دوا كه وتم. وا بىر ده كه يته وه:

«پتوىست بوو زووتر په يوه ندىي پتوه بكردمايه».

۴. كاتىك قسه ت بۆ كۆمه لىك كردىت، پىش ده سته پىكردن وا بىرت

كردۆته وه كه: «من به رده وام قسه كانم لى تىكه ل ده بىت، هه رگىز

فىر نابم كه قسه بۆ خه لك بكه م و تىكى نه ده م».

۵. كاتىك دايكت كۆچى دوايى ده كات و جىت ده هىللىت، وا بىرت

كردۆته وه كه «ئه مسالمان ته نها ناخۆشى. و ئازار بوو».

۶. كاتىك له گه ل هاورپىه كت تووشى ده مه قالى ده بىت و ناخۆشىتان

ده بىت، وا بىر ده كه يته وه كه «ئه گه ر ئه و هاورپىه م وازم لى

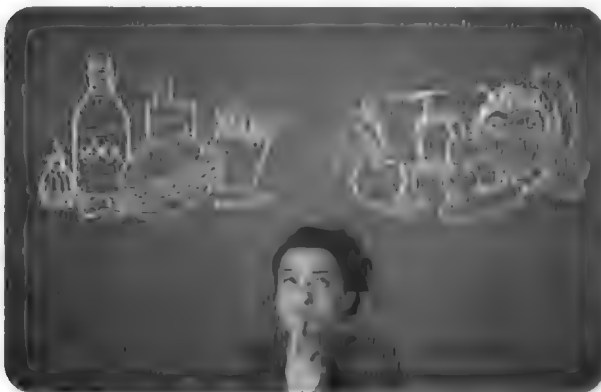
به ينىت، ناتوانم هاورپى تر بدۆزمه وه، هه رگىزىش دلخۆش نابم».

۷. کاتیک دەتەویت بچیتە چاوپیکە وتنی کار، ئەو کەسە چاوپیکە وتتە کەت  
لە گەل دەکات دەبینیت کە دانیشتوو و لە پووکاریەو و بریار دەدەیت  
و وا بیر دەکەیتەو کە: «هەر لە دوورەو و دیارە کە فلان کەس پقی  
لە منە». یان کاتیک دەتەویت هاوسەگیری بکەیت، وا بیر دەکەیتەو  
کە: «من دەزانم ژیا نیکی خیزانی خۆشم نابیت».

۸. بەیانی لە خەو هەلە دەستیت و لاشەت ماندوو و تیرخەو نەبویت،  
کە دەتەویت بچیت بۆ سەر کارەکەت. وا بیر دەکەیتەو کە:  
«هەست بە باشی ناکەم، ئەمڕۆم پۆژیکی ناخۆش دەیت».

۹. لە گەل خزمان چوونەتە سەیران، لە کاتیکدا کە سەیرانە کە تیک دەچیت،  
وا بیر دەکەیتەو کە: «ئەوان (خزمەکان) بۆنەکیان تیک داین».

۱۰. خزمیکت لە نەخۆشخانە داخل بوو، تۆش هاوێلی ئەویت لە  
نەخۆشخانە، کاتیک خزمەکەت چارەسەر وەر دەگریت، تۆ وا بیر  
دەکەیتەو، «پەرستارەکان هەموویان کەسانی باش و بەسۆزن و  
کەسی خراپیان تیدا نییە».



«شتیوازی تێروانینمان بۆ رووداوەکان و دۆخەکان، دیاریی دەکات کە ئێمە  
چەندە زیان یان سوود وەر دەگرین»



## پراھینانی (۸): دیاریکردنی بیرکردنه وه کان

### پیشه کی:

له م چالاکییه دا هه لده ستیت به دیاریکردنی ئه و بیرکردنه وه راسته و خویانه ی دیته میتشکته وه کاتیک تووشی پرووداو یک ده بیت و ده که ویته ژیر فشاره وه، ئه و بیرکردنه وه نه رینییانه ی کاریگه رییان هه یه له سه رت. ده بیت به شیوه ی پیزبه ندی ئه مانه دیاری بکه یت:

- پرووداو: ئه و پرووداوه ی که پرووی داوه له پابوردوو، بۆته هۆکاری دروستبوونی فشار بۆت، لیره دا ده توانیت ئه و فشارانه به ینیت که له پراھینانه کانی پیشتر دیاریت کردوون. هه ول بده به پروونکردنه وه ی هۆکاره دۆخییه کان، به پرسیاره کان که له خۆتی ده که یت بیرت بکه ویته وه، ئه م پرسیارانه هاوکارن بق بیرکه و تنه وه ی پرووداوه کان:

✓ چی پرووی داوه؟ یان من وا بیر ده که مه وه که چی پروو ده دات؟

✓ من له گه ل کئ بووم؟ یان له کاتی پرووداوه که دا کیم له گه ل بوو؟

✓ ئه و کاته من چیم ده کرد؟

✓ که ی پرووی دا؟ یان چی کاتیک ئه وه پروو ده دات؟

✓ له کوئ؟ من له کوئ بووم که تووشی ئه و پرووداوه بووم؟

- کاتیک تووشی ئه و پرووداوه بوویت، چۆن بیرت کرده وه و چی

به میتشکدا هات؟ ئه و بیرکردنه وه یه بنووسه که راسته و خۆ هاته

میتشکته وه سه باره ت به و پرووداوه، واته چۆن بیر له پرووداوه که



دەكەيتەوه ئەوه بنووسە. بىرکردنەوهكە لەوانەيه وشەيهك، وینەيهك، يادگەيهك، بېرىك، باوەپێك، ياسايەكى خودى، خويندەوهيهك يان مانايەك بێت. واتە وەلامى ئەم پرسياره بدهوه: لەو كاتەدا «چى بە مێشكتدا دیت؟ تۆ چى بە خۆت دەلێیت؟»

- هەست و هەلچوونەكانت چۆن بوون كاتێك تووشى ئەو پووداوه بوویت؟ كاتێك بەو شێوەيه بىرت كردۆتەوه هەستت بە چى كردووه؟ هەلچوونەكان زۆر و جۆراوجۆرن كە تووشمان دەبن، وەكوو خەمۆكى، ترس، دلەپاوكى، گوناھبارى، توورپەيى... كامەيانت هەبووه لەو كاتەدا ئەوه تۆمار بكە.

- پاش تۆماركردنى هەلچوونەكەت پێژەيهكى پى بده لەسەر ١٠٠، كە ١٠٠ بەرزترين ئاستى هەستكردنە بەو هەلچوونە و ٠ كەمترين ئاستە، واتە ئايا تۆ چەندىك ئەو هەلچوونەت هەبووه دیارىيى دەكەيت.

لەپاش دیارىكردنى ئەو لایەنانە تێدەگەيت كە تۆ چۆن بىر دەكەيتەوه و بە هۆى ئەو بىرکردنەوانە چەندە هەلچوونەكانت گۆپاون و كاریگەر بوون لەسەرت. بۆ ئاسانكارى نموونەيهكى پوونكردنەوه دانراوه كە خشتەيهكى پێكراوێه بۆ چەند پووداویك، دەتوانن سوود لە خشتەكە وەر بگرن بۆ پێكردنەوهى.

### ئامانج:

دۆزینەوهى بىرکردنەوهكانت سەبارەت بە فشارەكانى ژيان.

### هەنگاوهكانى ئەنجامدان:

بەم هەنگاوانەى خوارەوه بىرکردنەوه باوەكانت دیارى بكە:

١. لە ستوونى (پووداوا)، ئەو پووداوه ناخۆشەى پووى داوه بە شێوەيهكى ورد ببنووسە. بەو شێوەيهى كە باس كراوه لە پێشەكیى ئەم چالاكییهدا.



۲. له ستوونی (بیرکردنهوه) دا، ههول بده ئه و بیرکردنهوهیه بناسیتهوه که لهپیش یان لهگهڵ پروداوه که دا ههتبوه.
۳. له کاتی پرودانی ئه و پروداوه دا ههستت به چی کردوه له ستوونی (ههستهکان) بینوسه، ههه لهچوونیکت ههبووه ئه وه بنوسه. پاشا لهتهنیشتی هه لهچوونه که دا پێژهیه ک بۆ ئه وه ههسته (هه لهچوونه) ی ههتبوه دیاریی بکه له نێوان ۰ بۆ ۱۰۰. واته پێژهی توندیه که ی چهنده، ههتا هه لهچوونه که ت بههیزتر بیت، پێژهی زیاتری بدهی و به پێچهوانه شه وه.
۴. تۆش سی بۆ ۵ پروداو بنوسه لهگهڵ بیرکردنه وه که ت به و شیوهی که باسمان کردوه.

#### **کاتی پێویست:**

۱۵ بۆ ۲۰ خولهک

#### **سه رچاوه:**

نووسه ر به سوودوه ررتن له چه ند سه رچاوهیه ک ئاماده ی کردوه. به تاییه ت کتیی (Cognitive Behavior Therapy; Basics and Beyond)

#### **ده رهینانی ئه نجامه کان:**

له کۆتاییدا تۆ تیده گهیت که بیرکردنه وه کانت چی بوون و فیر ده بیت که چۆن بیرکردنه وه کانت بناسیته وه. ههول بده بۆ چه ند پروداویکی تریش ئه م کاره بکهیت!

### دياريکردنی بيرکردنه وه کان - نمونه يه کی شيکارگراو

هسته کان و رتزه کميان	بيرکردنه وه	پووداو
دله پاوکتي (۷۰)	تايکردنه وه يه کی زور قورس ده بيت.	سبه يني تايکردنه وه يه کی که وره م هه يه له وانه ي نينگليزي.
قه تيسبون (۹۰)	من زور ناشيرينم، له بهر نه وه يه له وانش گالته م پي ده که ن.	له کاتيکدا که چوومه ناو کومه ليکه وه، خه لکه که ده ستيان کرد به پيکه نين.
ترس (۵۰) شله زان (۹۰)	ئه وه له من تووړه يه	ته له فونم کرد بو هاوسه ره که م، که چي ئه وه ته له فوني بو نه کرده م وه.
هسته کردن به تاوان (۹۰) دلئوندي (۵۰) تووړه يي (۱۰۰)	من ده بيت که سيکی خراپ بم و هه رکيز خوشي له خوم نه بينم و مندالي ناقلم نابيت.	هاوارم کرد به سهر منداله ۲ سالانه که مدا کاتيک که به گريانه که ي له خه وه نه ستاندم.
دلئوندي (۸۰) دله پاوکتي (۹۰)	ده بيت من هه له يه کم کرد بيت، به دلئيا يه وه له کاره که م دوورم ده خاته وه.	به رتوه به ره که م تووړه بوو ليم.

### خشته ي تومارکردنی بيرکردنه وه و هه لچونه کان

هسته کان و رتزه کميان	بيرکردنه وه	پووداو





## پاھيتانى (۹): بىر كىردنە ۋە كەت ھەلسەنگىتە!

### پېشەكى:

ئەم پاھيتانە يارمەتت دەدات بۇ بىر ياردان لەسەر ئوھى كە چەندىك پتويستت بە گۇرپانكارى لە بىر كىردنە ۋەدا ھەيە و ئو بىر كىردنە ۋانەى ھەتبوۋە چەندە يارمەتيدەر بوون بۇت! بە چەند ھەنگاۋىك ھەلسەنگاندن دەكەيت بۇ بىر كىردنە ۋەكانت، پاھيتانە كە پىك ھاتوۋە لە دىار يىكردنى چوار لايەنى پەيوەستت بە بىر كىردنە ۋەكەۋە، ھەريەكە شيان بە ۋەلامدانە ۋەى چەند پرسىيارىك دىارى دەكرىت، بەم شىۋەيە:

۱. كارىگەرييە ئەرئىنيەكانى بىر كىردنە ۋەكەت دىارى دەكەيت، بۇ دىار يىكردنى كارىگەرييە ئەرئىنيەكانى بىر كىردنە ۋەكەت دەتوانىت ئەم پرسىيارانە لە خۇت بكەيت:

- ئەگەر ئەمە روو بدات، چى كارىگەرييەكى ئەرئىنى دەبىتت لەسەر من و كەسانى نىزىكم؟

- ئەم بىر كىردنە ۋەيە چۇن يارمەتتى من دەدات؟

- ئەم بىر كىردنە ۋەيە چۇن دەبىتتە ھۇى ئوھى ھەست بە باشبوون بكەم؟

- ئەم بىر كىردنە ۋەيە چى پېشكەشى من دەكات؟

- ئايا بىر كىردنە ۋەيەكى لەم جۇرە من دەپاريزىت لە رووداۋىكى مەترسیدار؟



- چى به لگه يه کم هه يه که پټم بلټ ئهم بيرکردنه وه يه سوودی هه يه بۆم؟
۲. ديارىکردنى کارىگهريه نه ريڻيه کانى بيرکردنه وه که، بۆ ئهمهش ئهم پرسىارانه له خۆت بکه:
- ئهم بيرکردنه وه يه چى کارىگهريه کى نه ريڻى هه يه له سه ر من و ئه وانه ي ليمه وه نزىکن؟
- چه نده زيانى هه يه بۆ من؟
- ئهم بيرکردنه وه يه چه نده کار ده کاته سه ر باشبوونم؟
۳. زانينى به لگه کان بۆ دروستى و نادروستى بيرکردنه وه که ت، لټردها ئهم پرسىارانه له خۆت بکه:
- چى به لگه يه ک هه يه بۆ پشتيوانى ئهم بيرکردنه وه يه.
- چى به لگه يه ک هه يه دژ به م بيرکردنه وه يه؟
- من هيج ئه زمونىکم هه يه که پيشانى بدات ئهم بيرکردنه وه يه به ته وای پاست نيه؟
- ئه گه ر هاوړيه کم به م بيرکردنه وه يه من بزانت، چى به من ده لټ؟ چى به لگه يه ک ده هيتته وه که ئهم بيرکردنه وه يه م له سه ددا سه د پاست نيه.
- ئه گه ر پرسىار له که سىکى پسپۆر بکه م، ئه و پای چيه؟
- دواى ئهمه تټده گه يت به لگه کانى له گه ل و دژ بۆ بيرکردنه وه کانت کامانه ن و بيرکردنه وه که باشتر هه لده سه نگينټ.
- له کوتايدا به لټکدانه وه ي هه رچوار لايه نى (کارىگه رى نه ريڻى، کارىگه رى نه ريڻى، به لگه ي دروستى، به لگه ي نادروستى) ي بيرکردنه وه که ت، ئټستا ديارى بکه که تټچوونه که ي چه نده، بۆ زانينى تټچوون و زيانى ئهم بيرکردنه وه يه، وه لامى ئهم پرسىارانه بده وه:



- ئایا ئەم بیرکردنەوێه دەبێت چەندە باجی بۆ بدەم؟
- ئایا دەمەوێت بەردەوام بم لەسەر ئەم باجدانە؟
- ئایا کەسانی تری نزیکم بە هۆی ئەم بیرکردنەوێه یە منەو بەج دەدەن؟
- ئایا من دەمەوێت ئەم بیرکردنەوێه بگۆڕم هەتا باجی کەمتر بدەم؟

**ئامانج:**

هەلسەنگاندنی بیرکردنەوێهکان و زانینی زیانەکانیان.

**هەنگاوەکانی ئەنجامدان:**

بۆ بیرکردنەوێه خێشێک بە سوودوهرگرتن لەو خێشێهێ و  
وێهکۆو نمونەیهک دراوه، ئەم هەنگاوانە بنی:

۱. بیرکردنەوێهکان کە دیاریت کردووه لە پراھیتانی پێشوو بهێنە و

لە ستوونی یەكەم (ستوونی بیرکردنەوێه) دایان بنی.

۲. لە ستوونی (کاریگەرییە ئەرێنییەکان) کاریگەرییە ئەرێنییەکان بۆ

بیرکردنەوێه کە بنووسە.

۳. لە ستوونی (کاریگەرییە ئەرێنییەکان) کاریگەرییە ئەرێنییەکانی

ئەو بیرکردنەوێه بنووسە.

۴. پاشان ستوونەکانی (بەلگەکانی پاستیی بیرکردنەوێه) و (بەلگەکانی

دژ بە بیرکردنەوێه) پڕ بکەو.

۵. لە ستوونی (تیچوونەکە ی چەندە؟) بپیار بدە کە بەو لێکدانەوانە ی

کردووتە چەندە باجی ئەو بیرکردنەوێهت داوه و چەندە زیانت

لێی کردووه.

**کاتی پێویست:**

۱۵ بۆ ۳۰ خولەک

**سەرچاوه:**

نووسەر بە سوودوهرگرتن لە چەند سەرچاوهیهک ئامادە ی

کردووه. بەتایبەت کتیی (Cognitive Behavior Therapy; Basics and Beyond)



### دەرھێنانی ئەنجامەکان:

لەم کاتەدا لەوانە یە کە خۆت ببینیت کە بە خۆت بلییت: «تێگە یشتەم کە ئەم بیرکردنە وە یە زۆر لە سەر من و ئەوانی تر دەکەوێت.»  
ئێستاش وەلامی ئەم پرسیارە بدەو: «ئایا بیرکردنە وە کە ی من یە کێکە لە بیرکردنە وە ناواقیعییەکان کە بوونەتە کێشە بۆ کەسانی تر؟»

کەواتە دەر کەوت کە ئەو بیرکردنە وە نەرینی و هەلانی هەمانە  
هۆکاری زیانە بۆ ژیا نمان و دەبێت خۆمانی لێ بپاریزین. هەول  
بدە بۆ چەند ڕووداو و بیرکردنە وە یە کێ تریش ئەم کارە بکەیت!

بیر کر دندو و کت - ده آسہ نگاہ - نمونہ یہ کی شکار کر او

بیرک دهنوه	هکاریکریبه نهرتیه مکان	هکاریکریبه نهرتیه مکان	توسکی زورم ده کات، هسته به تیرازی ده کم له خوتیدن، خه و خواردم تیک ده چیت و ته کیرم نامیتیت.	- تووشی دله راوکی و توسکی زورم ده کات، هسته به تیرازی ده کم له خوتیدن، خه و خواردم تیک ده چیت و ته کیرم نامیتیت.	- پیشتر پروژانه سه عیی باشم نه کردوو، - تاقیکردنه وه هدر خوی ناخوئه.	به لنگه کانی راستی بیرک دهنوه	به لنگه کانی دز به بیرک دهنوه مکه	تینچرونه کندی چنده؟
------------	---------------------------	---------------------------	---	--	--	-------------------------------------	--------------------------------------	------------------------

<p>نم بیرکردنه و په بوته هوی دایرانم له خه لکی و چه ندین کیشه ی بو درست کردوم له کاتی په یو بندیکردنم به وانی تر وه. تهنانهت له زور کار بیسه شووم!</p>	<p>- خاوه نی جه سته یه کی به هیز و لاشه یه کی ړنگم. - هیچ شتیکی تایه نم نیسه که له خه لکی جباراز بم و له وان ناشیرینتر بم. - تا تیتسا کس پتی نه ووقوم که ناشیرینم. و من هاوسو درم هه یه. - هیچ به لکه یه کم نیسه که نه وان به من پینگهن.</p>	<p>- تنها خوم وا بیر ده که موه که ناشیرینم و که میک لو تم گوره یه.</p>	<p>- تووشی شهرم ده بم. ناتوانم له پیش خه لکی و تار بده م یان قسه بکم. - خوم له خه لکی دوور خستو ته وه. - له وانه یه تووره بیم و کیشه درست بکم.</p>	<p>- ده زانم که کیم و خوم ده ناسم. - وام ات ده گات له خه لکی دوور بکه موه و!</p>	<p>من زور ناشیرینم، له بیر نه ووه یه نه وانیش کاآتم پت ده کن.</p>
--	--	--	--	--	---

<p>– مندالەکان هەموو کات خراپ نین و بێزارم ناکەن.</p> <p>– هێشتا مندالەکان بچووکن و گەورە بن باشتر دەبن.</p> <p>– هاوسەرەکەم هاوکاریە.</p> <p>– گەم جار تووشی ئەم کێشەیە دەبێ و هەموو جارێک بەو شێوەیە نییە.</p>	<p>– مندالەکانم</p> <p>– مندالەکانم جوولەیان زۆرە.</p> <p>– نیش و کاری پۆژانەم زۆرە و قریا ناکەوم.</p>	<p>– هەستکردن بە خەمۆکی و دلتوندی.</p> <p>– توورەیی لە ژبانی تێستا و مندالەکان.</p> <p>– شەڕکردن لە گەڵ هاوسەر و مندال.</p>	<p>هیچ کاریگەرییەکی نەرتنیش نییە!</p>	<p>مەن دەبێت کەسێکی خراپ بێ و هەرگیز خۆشی لە خۆم نەبینم و مندالی ناخەم باییت.</p>
<p>بە هۆشێوە ناتوانم ژبانی ئاسایی بگەم و بەردەوام گومانم هەیە لە سەرکەوتن لە ژباند. بەردەوام سەرئێشەم هەیە.</p>				

## خشتی هه لسه نگاندلی بیر کردنه وه کان

تێچوونه که ی چمنده؟	به لگه کانێ دژ به بیر کردنه وه که	به لگه کانێ راستی بیر کردنه وه	کارگیریه نهرتینه کان	کارگیریه نهرتینه کان	بیر کردنه وه





## راهبانی (۱۰): گۆرینی بیرکردنه وه کانمان

### پیشه کی:

ئیسنا کاتی ئه وهیه که جیگره وهیه که دابنیت بۆ بیرکردنه وه کانمان که کیشته بۆ دروست ده کهن و تیچوونیان زۆره و زیانیان هیه. له راهبانی پیشوو (ژماره ۹) بۆت دهر کهوت که ده بیت بیرکردنه وه کهت بگۆریت، چونکه تیچوونی زۆره و زیانی هیه بۆت. ئیسنا کاتی ئه وهیه که بیرکردنه وهیه کی جیگره وه دابنیت بۆ ئه و بیرکردنه وهیه ی پیشووت که که متر تیچوونی هیه، زۆر وردن و که متر کیشه دروست ده کهن بۆت.

له م چالاکییه دا بۆ بیرکردنه وه کانمان پیشووت، بیرکردنه وهیه کی جیگره وه داده نیت، دیاریی بکه ئه گهر ئه و بیرکردنه وهیه ی ئیسنا هه ته و زیانی هیه بۆت، ده بیت بیگۆریت بۆ چی جۆره بیرکردنه وهیه ک؟ واته ئیسنا بیرکردنه وهیه کی تر دابنێ که راست و دروسته و سوودت پی ده گه یه نیت و بیرکردنه وهیه کی ئه رتیبیه. ئه م پرسیارانه یارمه تیت ده دات بۆ دیاریکردنی بیرکردنه وهیه کی جیگره وه ی دروست:

- ئایا هیچ لیکدانه وهیه کی تر هیه بۆ رووداو که که که متر تیچوونی هه بیت، زۆر وردتر بیت و که متر کیشه دار بیت؟
- ئه گهر که سینک که من چاودیزی ده که م له م دۆخه دا بیت، له گهل ئه م بیرکردنه وانه و زانیاریانه، چون پیشنیازی بۆ ده که م که



دوخه که ببینیت و بیر بکاته وه.

- ئه گهر هاوړییه که به پاستی ئیمه ی دهویت زانیی من وا بیر ده که مه وه، چی به من ده لیت؟ ناموژگاریی چییه؟

پاش ئه وه ی بیرکړنه وه نو یکه ت دانا، ئیستا هریه ک له وه هستانه (هه لچوونانه ی) هه تېووه، دووباره پڙه یان پی بده وه که ئایا چه نده تووشی ئه وه لچوونانه ده بیت؟ هه روه ها پڙه ی چه ندیان ده ده یتن! واته دووباره هه لچوونه که ت دابنیره وه، به لام ئه م جاره بۆ بیرکړنه وه جیگره وه نوییه که ت.

#### نامانج:

گورپنی بیرکړنه وه نادرسته کان بۆ بیرکړنه وه ی دروست.

#### هه نگاوه کانی ئه نجامدان:

بۆ پږکړنه وه ی خشته که به سوودوه رگرتن له وه خشته یه ی وه کوو نمونه یه ک دراوه، ئه م هه نگاوانه بنی:

۱. له خشته که دا ئه م چوار ستوونه پږ بکه وه که له پاهیتانه کانی پیتشوو دیاریت کردوون.

- ئه وه پووداوه ی که پووی داوه. (پاهیتانی ژماره ۸)

- بیرکړنه وه که ت بۆ پووداوه که هه تېووه. (پاهیتانی ژماره ۸)

- هه سته کانت که له گهل بیرکړنه وه که ت هه تېووه له گهل پڙه که ی.

(پاهیتانی ژماره ۸)

- تیچوونی ئه وه بیرکړنه وه یه که چه نده بووه. (پاهیتانی ژماره ۹)

۲. ئیستا بیرکړنه وه یه کی تر دابنی که پاست و دروسته و

سوودت پی ده گه یه نیت و بیرکړنه وه یه کی ئه ریتییه. له ستوونی

(بیرکړنه وه ی جیگره وه) دا بیرکړنه وه که بنووسه.

۳. کاتیک بیرکړنه وه نوییه که ت نووسی که چییه، ئیستا دووباره

هه لچوونه کانت بنووسه، به شیوه یه ک ئه گهر ئه م بیرکړنه وه



جیگره وهیه ت هه بیت بۆ پوداوه که، پێژهیه کیش بده به  
هه لچوونه که ت.

٤. به م شیویه هه موو پووداو و بیرکردنه وه کان که دیاریت کردوه  
به هه مان شیوه بیانگۆرپه.

**کاتی پێویست،**

١٥ بۆ ٣٠ خولهک

**سه رچاوه،**

نووسەر به سوودوه رگرتن له چهند سه رچاوهیه ک ئاماده ی  
کردوه.

**ده رهیتانی ئه نجامه کان،**

کاتیک له م راهیتانه ده بیته وه، ده بینیت که بیرکردنه وه ی دروست  
چهنده تیچوونی که مه و هه لچوونه نادرست و خراپه کانت چهنده  
که م ده بنه وه؟ هه روه ها هه ست به ئارامی ده که ی ت!

ئیتیر کاتی ئه وهیه هه ر پووداویک پووی دا بیرکردنه وه که ت  
بگۆریت به م شیویه ی لێره دا باس کراوه!

## کۆرپى بىر کر دنه و مگانمان - نمونه په کی شىکار کړاو

هسته گان	بىر کر دنه و دى چنگر ووه	تېچونه گهى	هسته گان	بىر کر دنه و دى پېشو و	ړو و د او
دله پراوگى (۳۰)	له م تا قى کر دنه ووه په به سه ر که و تو وى دور ده چم.	به هو په وه تا تو انم به باقى پخو ئنم و ده و نه نجام له کاتى تا قى کر دنه ووه تو وى له بىر چو نه ووه ده بىم و له وا نه کم خراب ده بىم.	هسته م به دله پراوگى کرد (۷۰)	تا قى کر دنه ووه په کی ژور قوس ده بىت.	سبه بىت تا قى کر دنه ووه په کی که و روم ه په له وا نه ی نى گى زى.

<p>قەتیسبوون (٠) شادروانی (٨٠)</p>	<p>من کەسیکی سەرزەجراکیشم و نەوان بە شتیکی تر پێدەکەن.</p>	<p>ئەم بیرکردنەوەیە بۆتە هۆی دابرانم لە خەڵکی و چەندین کێشەیی بۆ دروست کردووم لە کاتی پەیوەندیکردنم بەوانی تەرەوه. تەنانهت لە زۆر کار پێش بووم!</p>	<p>هەستم بە قەتیسبوون کرد (٩٠)</p>	<p>من زۆر ناخێر نیم، لەبەر ئەوەیە تەواڵیش گانەم پێ دەکەن.</p>	<p>لە کاتی کە چۆرمە ناو کۆمەڵکەوه، خەڵکە کە دەستیان کرد بە پێکەنین.</p>
<p>ناسوودەیی (٥٠) دائۆندی (٢٠) توورەیی (١٠)</p>	<p>من ژانیکی ناسوودەم هەیە و دەتوانم ژانیم خۆشتر بکەم.</p>	<p>بە هۆیەوه ناتوانم ژانی ناسایی بکەم و بەردەوام گومانم هەیە لە سەرگرتوون لە ژاندا. بەردەوام سەرتیشەم هەیە.</p>	<p>هەستم بە تاوان (٩٠) و دائۆندی (٥٠) و توورەیی (١٠) دەکرد</p>	<p>من دەبێت کەسیکی خراب بێ و هەرگیز خۆشی لە خۆم نەبینم و منداڵی ناقلم نابێت.</p>	<p>هاوارم کرد بەسەر منداڵە ٢ سالانە کەمدا کاتیکی بەگریانە کەمی لە خەو هەڵی ستاندم.</p>



## خشتەى گۆرینی بیرگردنەوه کائمان

ههسته کائ	بیرگردنەوهى جینگرمود	تیجیوونە کەى	ههسته کائ	بیرگردنەوهى پێشوو	پووداو



## پراھینانی (۱۱): فریاکه وټنی خیرا!

### پیشہ کی:

ټم چالاکیه چند پراھینانیکه که یارمه تیت دہدات به خیرایی بیرکردنه وه کانت بگوریت کاتیک تووشی پروداویک بوویت! حہوت پراھینان دانراوه که دہبیت فیریان بیت، له کاتیکدا تووشی فشار دہبیت، دہتوانیت یه کیکیان به کار بهینیت هہ تا پرگارت بیت له فشاره که و بیرکردنه وه و کاردانه وه کانی. پراھینانه کانیش ټمانه ن:

۱. لیدان به لاستیک (Rubber Band Snap)

۲. بیرکردنه وه که بوه ستینه ("Stop" Thinking)

۳. هہ ناسه یه کی قول بده (Take a Deep Breath)

۴. به نووسینکړدنې هہ لچوونه کان (Emotional-Processing Journal)

۵. وینه کیشانی شوینی خوش (Happy Place Visualization)

۶. پراھینانی شششش (Shhhhh)

۷. پشوویه ک وەر بگره به بین کوفی! (The coffee-free coffee break)

هہ نگاوه کانی ټه نامدان و شیوازی به رکارهینانیاں له خواره وه باس کراون.

**ئامانچ:**

فېربوونى تەكنىكەكانى كۆنترۇلى بىر كىردنەۋەكان لە ساتى بوونى  
فشاردا!

**ھەنگاۋەكانى ئەنجامدان:**

ھەرىكە لەو تەكنىكانە شىۋازى تايىبەتى ھەيە كە پوون  
كراۋنەتەۋە.

**كانى پىۋىست:**

بە گۆيرەى جۆرى پراھىتئانەكان دەگۆپىت.

**سەرچاۋە:**

بۇ ھەر پراھىتئانىك سەرچاۋەكەى لەگەل خۆى دانراۋە.

**دەرھىتئانى ئەنجامەكان:**

دەرئەنجامى ھەموويان كەمبونەۋەى فشارەكە و گۆپىنى  
بىر كىردنەۋەكەيە.



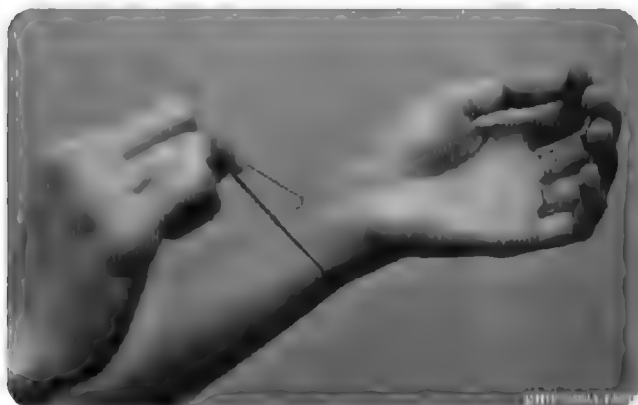
### به‌کهم، لیلان به لاستیک!

تەکنیکی کۆنه، به‌کار دیت بۆ وه‌ستاندن بیرکردنه‌وه‌کان، به پێکه‌وه‌گیردانی وروژینه‌ریکی نه‌رینی (نازاریکی که‌م) له‌گه‌ل هاتنی بیرکردنه‌وه‌ی نه‌رینی و نه‌یستراو، به‌م شیوه‌یه:

لاستیکیک له‌مه‌چه‌کت بیه‌سته، هه‌رکاتیک بیرکردنه‌وه‌ نه‌رینییه‌که هاته‌میشکته‌وه، لاستیکه‌که‌ پابکیشه‌ و به‌ری بده‌ به‌ره‌ و پووی پێستی ده‌ستت، به‌مه‌ش نازاریکی که‌مت پێ ده‌گات. ئه‌و نازاره که‌مه‌ له‌گه‌ل بیره‌ نه‌رینییه‌که‌ یه‌ک ده‌گرن و بیرکردنه‌وه‌ نه‌رینییه‌که‌ ده‌بێته‌ باوه‌ریکی ناخۆش!

ئه‌نجامدانی ئه‌م تەکنیکه‌ بۆ ماوه‌یه‌ک ده‌بێته‌ هۆی له‌بیربردنه‌وه‌ی بیرکردنه‌وه‌ ناخۆشه‌که‌ و به‌ته‌واوی پزگارت ده‌بیت لینی. پێویست ناکات نازاریکی زۆری خۆت بده‌یت، ته‌نها هێنده‌ به‌سه‌ که‌ هه‌ست بکه‌یت کاریکی هه‌له‌ت کردووه‌!

8 keys to stress management



«نازازه‌که‌ فیرت ده‌گات که‌ بیرکردنه‌وه‌ نه‌رینییه‌که‌ت زیانی هه‌یه»

### **دوهم: بیرکردنه‌وه‌که بوه‌ستنه**

ئه‌گه‌ر ته‌کنیکی (لیدان به لاستیک) چالاکیه‌کی به‌رچاوه، خه‌لکی ده‌بیینیت و نا‌کریت لاستیک بکه‌یته ده‌ست، ئه‌وه ئه‌م ته‌کنیکه به‌کار به‌یتنه! وینه‌یه‌ک له میشتکدا دابنی وه‌کوو هیمای وه‌ستاندن! هه‌تا وینه‌که پروونتر بیت، باشتره. له‌وانه‌یه هیمای ترافیک به‌کار به‌یتنه که په‌نگی سوور واته بوه‌سته، یان ده‌ستیکی سوور له‌گه‌ل چه‌ند وته‌یه‌ک بکه‌یته هیمای وه‌ستاندن، یان هه‌رشتیک که تۆ ده‌ته‌ویت و ده‌توانیت و مانای وه‌ستاندن ده‌دات بیکه به هیمای!

هه‌رکات خۆت بینیه‌وه، خه‌ریکه یه‌کیک له‌و بیرکردنه‌وه نادره‌ستانه‌ت بۆ دیت که ده‌ته‌ویت نه‌یه‌ن بۆت و پرزگارت بیت لیتان، راسته‌وخۆ ته‌رکیزت له‌سه‌ر ئه‌و بیرکردنه‌وه‌یه بگۆره و ته‌کیز بخه‌ره سه‌ر خالی وه‌ستاندن بیرکردنه‌وه‌که که دات ناوه.

که‌واته ته‌نها هیمایه‌ک دابنی وه‌کوو وینه‌یه‌ک له میشتکدا بۆ ئه‌و بیرکردنه‌وانه‌ی که نادره‌ستن و ده‌بنه‌هۆی دروستبوونی فشاره‌که‌ت. هه‌رکات هاته میشتکه‌وه، وینه‌که بخه‌ره خه‌یالته‌وه و بلێ بوه‌سته.

8 keys to stress management

### **سێهم: هه‌ناسه‌یه‌کی قوول بده**

هه‌ناسه‌دانی قوول ده‌بیته‌هۆی ئارامبوونه‌وه‌ی لاشه‌ت، ئۆکسجین ده‌گه‌یه‌نیه‌ته‌ خوین، هزرت خاوین ده‌کاته‌وه و کاردانه‌وه‌کانت بۆ فشار که‌م ده‌کاته‌وه. ئه‌مه‌ش چه‌ند ڕێنماییه‌کی ساده هه‌تا بیرت بمیشتیت:

- له‌ کاتی هه‌ناسه‌داندا، شانە‌کانت مه‌جوولیتنه و به‌ سک هه‌ناسه‌ بده. پتویست ناکات شانە‌کانت به‌رز و نزم بکه‌یت، به‌‌ل‌کوو پتویسته که سکت فراوان بیت کاتیک هه‌ناسه‌ هه‌له‌ده‌مژیت.

- بۆ کۆنترۆلکردنی خیرایی هه‌ناسه‌دانت، له‌ مێشکدا هه‌تا ۳ بۆمێره کاتیک هه‌ناسه هه‌لده‌مژیت و هه‌تا ۵ بۆمێره کاتیک هه‌ناسه ده‌ده‌یته‌وه. ئه‌مه ده‌بیته هه‌زی درێژکردنه‌وه‌ی هه‌ناسه‌دانت به شێوه‌یه‌کی سڕوشتی و ته‌رکیزت ده‌باته‌وه ناو خۆت.

- کاتیک پاش چه‌ند چرکه‌یه‌ک هه‌ستت کرد که مێشکت پاک بۆته‌وه، بیرکردنه‌وه‌یه‌کی گونجاو هه‌لبۆیهره که گونجاوه بۆ دۆخه‌که.

به‌م شێوه‌یه بکه: به‌ئارامی دابنیشه، هه‌ناسه له‌ ڕینگه‌ی لووته‌وه هه‌لمژه و له‌و کاته‌دا له‌ مێشکدا هه‌تا ۲ بۆمێره و دواتر هه‌ناسه‌که‌ت به‌هێله‌ره‌وه و هه‌تا ۴ بۆمێره، پاشان هه‌ناسه‌که له‌ ڕینگه‌ی ده‌مه‌وه ده‌وه و هه‌تا ۵ بۆمێره له‌ مێشکدا!

#### 8 keys to stress management



«به‌هه‌ناسه‌دانی قۆل، مێشکت ئارامبکه‌وه و بیرکردنه‌وه نه‌رێنیه‌کان له‌بیر بکه»



### چوارهم: بنووسینگردنی هه لچوونه کان

له کاتیکدا هه لچروونه کانت دهنووسیتوه، ئه وه ده بیته هژی هه ناسه دانی بیرگردنه وه نهرینیه کانت و تیکشکاندنی به سته له کی بیرگردنه وه کان. ئه مانه په چاو بکه له کاتی بنووسینگردنی هه لچوونه کان:

- پتویست ناکات هه موو هه سته کانی پوژه کهت بنووسیتوه.
- دهرباره ی هه سته نهرینی و نهرینیه کانت بنووسه، به لام بیرت نه چیت که هه نیک کات دابنیت بق دیاریکردنی چاره سه ره کان.
- سه بارهت به هه سته کهت بنووسه و دهرباره ی ئه وهش که بچی ئه وه ستهت هه یه.

به م شیوه یه: کاتیک فشارت هه یه، له سه ره په ره یه که هه لچوونه کانت بنووسه وه و ئه وه ی له میتشکندایه بیخه ره سه ره وه ره قه که، که میتک باسی چاره سه ره کهش بکه، پاشان دووباره بیر له کیشه که بکه وه، ده بینیت که له م پتگه یه وه هه لچوونه کانت دهناسیتوه و له بیرگردنه وه نهرینیه کان دهربازت ده بیت.

8 keys to stress management

### پیتجهم: وینه کیشانی شوینی خوش (Happy Place Visualization)

- ئهم ته کنیکه به م شیوه یه ده کریت:
- چاوه کانت دابخه.
- تیبینی ئه وه بکه که هه سته کانت چۆن. ده توانیت پتژهی توندیی هه سته کانت بپتویت له سفر بق ۱۰ (۱۰ مانای ئه وه یه که زور بیزار که ره وه کوو توو په یی، دلتوندی، سفیش مانای ئه وه یه که تو



- ههستی ناخۆشت نییه). ههروهها تێبینی ههستهکانی لاشهشت بکه.
- ۵- بۆ ۶ ههناسهی بههیز بده، ههركاتيك ههناسه دهدهيتهوه، وا بکه ههلهچونهكانت بپۆن و جيت بهيلن.
- بپرکردنهوه و خهيالهكانت بکه به شتيکی ئهريتی. بۆ نمونه خهياڵ بکه که تۆ ئیستا له شوینی دلخوازی خۆتی لهناو ژینگه‌دا (بۆ نمونه: لهکه‌نار ده‌ریا به‌ئارامی پاکشاییت، به‌ناو دارستانی‌که‌دا پیاسه ده‌که‌یت، به‌ شاخدا هه‌له‌که‌پریت، له‌ناو باخچه‌که‌دا پیاسه ده‌که‌یت، سه‌یری ئاوابوونی خۆر ده‌که‌یت له‌ناو به‌له‌می‌که‌دا)، یان شوینیک بیت که تۆ به‌رده‌وام دلخۆش و ئارامیت تیايدا.
- تێبینی ئه‌مانه بکه به‌وردی: هه‌ست به‌ چی ده‌که‌یت؟ هه‌ست چۆنه؟ چیت له‌به‌ردایه؟ کیت له‌گه‌له؟ هه‌واکه چۆن به‌ر پێست ده‌که‌ویت؟ تێبینی چی په‌نگیک ده‌که‌یت؟ (شینیه‌تی ئاو، په‌نگه‌کانی ئاسمان له‌ کاتی خۆرئاوابووندا، کولمی گه‌شاوه‌ی خۆشه‌ویسته‌که‌ت): گویت له‌ چی ده‌نگیکه؟ (جریوه‌ی بالنده‌کان، ده‌نگی له‌رینه‌وه‌ی گه‌لاکان، هاژه‌ی ده‌ریا)؛ ئایا تام یان بۆنی شتیک ده‌که‌یت؟ (شیرینی له‌سه‌ر لێوه‌كانت، قاوه یان په‌نگی دووکه‌لی ته‌خته سووتاوه‌کان). هه‌تا ورده‌کاریی هه‌سته‌کان زیاتر بیت، ئه‌وه باشت‌ره، ئه‌مانه ئاراسته‌ت ده‌که‌ن به‌ره‌و لادانی بپرکردنه‌وه‌ت له‌ بپرکردنه‌وه‌ نه‌رێنیه‌کان.
- کاتیک خه‌یاڵ ده‌که‌یت، هه‌ست ده‌که‌یت به‌ خۆشی و شادومانی و زه‌رده‌خه، هه‌ول بده له‌گه‌ل ئه‌م خه‌یاله‌دا بمی‌تیه‌وه، هه‌موو هه‌سته‌كانت ده‌ر به‌خه‌یت بۆ ماوه‌ی ۵ بۆ ۱۰ خوله‌ک.
- ئیستا جاریکی تر تێبینی هه‌سته‌كانت بکه‌ره‌وه، پێژه‌ی توندی هه‌سته نه‌رێنیه‌کان له ۰ بۆ ۱۰ دا‌بنی. (ده‌بینیت هه‌سته ناخۆشه‌کان نه‌ماون).



- کاتیک هستت کرد به ته واری ئارام بوو ته وه و تو ئامادهیت، دووباره ۵ بق ۶ هه ناسه ی توند بده.
- بیرى خوئی به ره وه که ده توانیت هه رکات به ویت بچیته ئه و شوینه خوشه.
- ئیستا چاره کانت بکه وه.

#### The Stress Management Handbook

### شه شه: راهتانی ششش (Shhhh)

- دهنگی (Shhhh) له پزیشکی کونی چیندا ده بیه وهی ئارامبوونه وهی جگه را! به م شیوه به ئه نجامی بده:
- ده ستیکت به ره سه سکت و به نه رمی جووله بکه به ده ستت به شیوه به کی خولاوه، وه کوو ئه وهی که ده ته ویت سکت بشیلت کاتیک هه ست به ئازاری سک ده که یته. ده ستت داناوه له سه سکت، بیجوولینه و هه ناسه هه لمزه، کاتیک هه ناسه که ت دایه وه، دهنگی (شششش) ده ر بکه.
- ده ستت بجوولینه له سه سکت به ئاراسته ی میلی کاتر میتر، نو جار کاتیک هه ناسه هه لده مژیت، هه رجاریک هه ناسه ت دایه وه دهنگی (ششش) ده ر بکه.
- دواتر ده ستت بجوولینه له سه سکت به ئاراسته ی پپچه وانه ی میلی کاتر میتر، نو جار کاتیک هه ناسه هه لده مژیت، هه رجاریک هه ناسه ت دایه وه دهنگی (ششش) ده ر بکه.
- ئهمه ش ئارامت ده کاته وه و له هه سه ناخوشه کان پرزگارت ده بیت.

#### The Stress Management Handbook



## حهوتهم: پشووێهك وهه بگره بهبێ كۆفی!

### The coffee\_free coffee break

بەری ماددەى كافایین لەناو دوو كۆپ قاوه‌دا، كه مەرفە دەيخواته‌وه، ده‌بیته هۆی زیادکردنی لێدانی دڵ به‌ پێژه‌ی زیاتر له ۱۵ جار له‌ خوله‌کێکدا. له‌وانه‌شه‌ بیه‌ته هۆی توورپه‌یی و هه‌لچوون. له‌به‌ر ئه‌وه‌ دوور بکه‌وه‌ره‌وه‌ له‌ خواردنه‌وه‌ی سییه‌م یان چواره‌م كۆپ له‌ قاوه‌. له‌جیاتیی ئه‌وه‌ خواردن یان خواردنه‌وه‌یه‌کی تر بخۆ كه‌ یارمه‌تیت ده‌دات لاشه‌ت باشت‌ر خۆی بگونجینیت له‌گه‌ل فشاره‌که‌دا، وه‌کوو ئه‌مانه‌:

- خواردنه‌وه‌ی كۆپێك ماستاوی كه‌مچه‌وری.
- كۆپێك له‌ زه‌لاته‌ی میوه‌.
- مشتیك له‌ چه‌ره‌س.
- پارچه‌یه‌ك چوكلیت (ته‌نها یه‌ك پارچه‌).
- پارچه‌یه‌ك میوه‌.
- كۆپێك چای سه‌وز.
- په‌رداخێك ئاو (تۆ پتووستیت به‌ تێرئاوبوونه‌).
- له‌ كاتی بوونی فشاردا په‌نا به‌ره‌ به‌ر یه‌كێك له‌و پێگایانه‌ هه‌تا ئارام بیه‌ته‌وه‌.



## راهبانی (۱۲): یاری کۆنترۆلی فشار

### پیشەکی:

ئىستا تۆ تىدەگەيت كە دەبىت چۆن كۆنترۆلى فشارەكانت بگەيت!  
دەزانيت كە چۆن فشارەكانت كەم بگەيتەو، كام جۆر بىركردهو  
يارمەتيدەرتە، ئىستا كاتى ئەوئە كە چەند تەكنىكىك فېر بىت كە  
ئەگەر فشارت ەبوو بەكارىان بەئىت. لە خوارەو خستەيەك ەيە  
كە ۲۴ چالاكىي تىدا دانراو ەتا چەند دانەيەكيان ديارى بگەيت، بۆ  
ئەو كاتانەي كە دەكەويتە ژىر فشارەو بەكارىان بەئىت و ئارام  
بىتەو.

دەتوانيت سەرچەميان ئەنجام بەيت، بەلام ەول بەدە كە ۵ بۆ  
۱۰ دانە ەلبژىريت، ەتا لە كاتى تووشبوون بە فشارە جياوازهكاندا  
بەكارىان بەئىت و بىنە پۆتىنى ژيانت و بەشيك بن لە چالاكيەكانى  
پۆزانەت.

### ئامانج:

ديارىكردى تەكنىكەكانى كۆنترۆلى فشار.

### هەنگاوهكانى ئەنجامدان:

سەرچەم چالاكيەكان بخوینەرەو، پاشان چەند چالاكيەك  
ديارى بگە كە بۆ تۆ گونجاو و دەتوانيت لە داهاوتودا بەكارىان  
بەئىت.



**گاتی پۆیست؛**

۵ بۆ ۱۰ خولەك

**سەرچاوه؛**

سوود وەر گیراوه له کتییی (Teaching stress management)

**دەرھێتانی ئەنجامەکان؛**

ئێستا تۆ خاوەنی چەند تەکنیکیکی تایبەت بە خۆتی و دەزانیت  
ئەگەر تووشی فشار هاتی، چۆن هەلسوکهوت بکەیت و چی  
چالاکییەک بکەیت.

له کۆتاییدا وتەى کۆتایی «من دەتوانم کۆنترۆلى فشارەکانم  
بکەم» بە دەنگى بەرز بە خۆت بپێرەوه. هەروەها له پەرەیه کدا ئەم  
وتەیه له سەرەوه بنووسه و ئەو چالاکییانەى دات ناوه ئەنجامیان  
بدهیت له ژیریدا بنووسه.

باری کۆنیرۆنی فشار

خۆتەندەوهی کتیب بۆ چێژرەوگرێن	پێکهێنی زباتر و زەرەخەنە	خۆشۆردن یان دوشکەردن	خەوی تەندروست و سەرخرەوشکاڵدن	چوون بۆ جیم و هۆلی یاریکردن
جێژرەوگرێن	پێکهێنی زباتر و زەرەخەنە	تەنجامدانی یوگا	چوونە سەرپران و گەشت	کۆنێگرێن لە میوزیک یان قورئان
جەوگۆڕین	چێژرەوگرێن لە چوونەدەرەوه و جەوگۆڕین	کاتبەسەربردن بەتەنهایی	هەموو شتێک بۆ هاوڕێ باشەگەت باس بکەیت	نوێژکردن یان میدیتەیشن
تەنجامدانی دروومان، چیشتاڵیان، ئالکردن	تەنجامدانی قوول و هەناسەدانی قوول و خاوەکردنەوهی ماسوولکەکان	یاریکردن	تەنجامدانی کاری خۆیەخشی	سەماکردن
بەشداریکردن لە بۆنە کۆمەڵایەتیەکان	بەشداریکردن لە بۆنە کۆمەڵایەتیەکان	هیویایەتتە و حەزت لێهتە!	تەنجامدانی وەرزی پڕژاڵە	خواردنی تەندروست
		تەنجامدانی یاریکردن بە پەژێل	قورئاخوێندن و زیکرکردن	خۆشەویستی بێهەشە

«من دەتوانم کۆنیرۆنی فشارەکانم بکەم»



## به‌ئاگایی ته‌واو (Mindfulness)

ماینډفولنېس واته که‌سه‌که به ته‌واوی به‌ئاگا بیت له‌و کاته‌ی که ټیډایه. مانای ته‌ویه که سهرنج بڅه‌یته سهر ته‌زموونه راسته‌وڅوکانته که هه‌تن، داېران له بیرکردنه‌وه و هه‌سته‌کانت، بینینیان وه‌کوو هه‌ستی کرانه‌وه، کونجکاوانه و به‌سوزانه و په‌سهندکردن‌یان به‌بی دادوه‌ریک‌ردن.

هینانه‌دی ئه‌م به‌شانه پټویستن هه‌تا به‌ئاگایی ته‌واوت هه‌بیت:

- هیشته‌وه‌ی ناگایی (Maintaining awareness):

ئه‌مه مانای ته‌ویه که تۆ بتوانیت دهر بجیت له دله‌پاوکی و ترس و پوټینه به‌رده‌وامه‌کانت و به‌ئاگا بیت له‌وه‌ی که چی پروو ده‌دات له ژیانته‌دا. ده‌بیته چاودیریکه‌ریکی بیلایه‌ن به‌سهر جیهانی ناوه‌وه‌ت (بیرکردنه‌وه‌کانت، هه‌سته‌کانت، هه‌سته جه‌سته‌یه‌کان) و ته‌وه‌ی که پرووی داوه له جیهانی دهره‌وه‌دا.

- نه‌نجامدانی ته‌رکیزکردن (Paying attention):

ته‌رکیزکردن بریتیه له سهرنجدانی به‌ئاگایانه. بۆ ته‌وه‌ی (به‌ته‌واوی به‌ئاگا بیت)، ته‌وه پټویسته که ته‌رکیز بکه‌یت. واته هه‌ول بده‌یت سهرنجت بڅه‌یته سهر ته‌و شته‌ی که ده‌بیته جیگه‌ی ته‌رکیزکردنی تۆ. سهرجه‌م لایه‌نه‌کانی بینیت.



- بیرھیتانەوہ (Remembering):

پتویستە بیرت بیت کہ تۆ تەکنیکی بەئاگایی تەواو ئەنجام دەدەیت -  
واتە بیرت بیت کہ بەیەکەوہ کۆنترۆلی بەئاگایی و تەریزکردنت بکەیت.

- ئە ئەم ساتەدا بیت (Being in the moment):

یەکیک لە بنەماکانی مایندفولنێس ئەوہیە کہ لە ئێستادا بیت.  
پتویستە بەئاگا بیت بەرامبەر بە لایەنەکانی ئەو شتانە ی کہ پرویان  
داوہ لە ئێستادا. واتە رابوردو و داھاتوو گرنگیان نییە و مەگەر پتوہ  
بۆ دواوہ!

- دادوہر نەبیت (Being non-judgmental):

مێشکی ئێمە وا دروست کراوہ کہ دادوہری بکات. ئێمە ھەموو  
کاتیکی خەریکی دادوہرین، بە شتوہیەکی ئاگایانە بیت یان ییئاگایانە.  
ئەم دادوہرییە لە رابوردو و سوودی ھەبووہ بۆ مۆقی ناو ئەشکەوت  
کہ پتویست بووہ یەکسەر بریار بدات ھەتا نەبیتە ئیچیری پاوچیہ  
برسییەکان. لە ئێستادا پتویستە بە شتوہیەکی کراوہ ببینین و ئەوہش  
پەسەند بکەین کہ پوو دەدات، نەک راستەوخۆ بریار بدەین لەسەر  
شتەکان و ئەوانی تر. ھەرگیز راستەوخۆ بریار مەدە، بریاردان تەوا  
بخە ھەتا ھەموو لایەنەکان دەبینیت!

- کاردانەوہت نەبیت (Being non-reactive):

کاردانەوہ دەرخەری ئەوہیە کہ تۆ راستەوخۆ وەلام بدەیتەوہ لەسەر  
بنەمای بریاری پێشوەختە و ھەلە ی ھەلچوونەکان. کاردانەوہکان  
ئۆتۆماتیکی و فیزیکی بووین. وەلامدانەوہ کردیەکی کۆنترۆلکراو و  
خودویستیانە، چەندین بژاردەت دەدات، لەبەر ئەوہ ھەول بدە  
لەجیاتیی کاردانەوہ وەلام بدەیتەوہ!



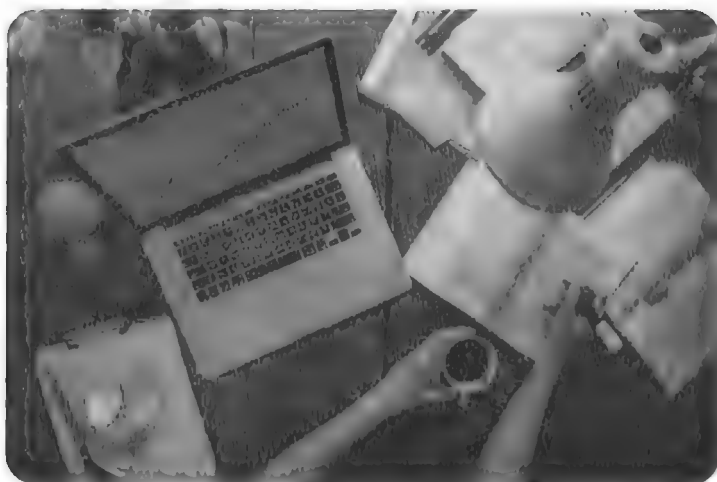
- نه نجامدانی به سۆزیوون (Practicing compassion):

کاتیک به سۆز ده بیت ته نها کرده هزری و عه قلییه کان ناگۆرین، به لکوو ده بیته که سیکي چاودێریکه. پرزگارت ده بیت له برپاره نه رننیه کان و هه له کان، ده توانیت په خه له خۆت بگریت و بیته که سیکي پێزدار، نه رم و گهرموگور.

زۆریه ی فشاره کانت له نه نجامی نه بوونی ناگایه وهیه. هزرت به شیوهیه کی جیگیر بیرکردنه وه، ههسته کان، هه لچوونه کان و په فتاره کان به کار ده هیتیت که له پابوردوودا پروویان داوه یان له داهاتوودا پروو ده دن. تۆ له وانه یه به هۆی نه مانه وه تووشی ییزاری بیت و بیته زیندانییه کی دل په راوکی، ترس، توو په یی و ییزارییه کان. له کاتیکدا ته م کردارانه زۆریه یان به ناگایانه پروو ده دن، زۆریه ی بیرکردنه وه و ههسته کان ئۆتۆماتیکی. ته گهر بتوانیت هه نگاوێک بگه رێته وه دواوه و دووباره به ناگا بیته وه سه باره ت به وه ی چی له هزرتدا پروو ده دات، ده توانیت له گه ل فشاره کانت مامه له یه کی باش بکهیت.

که واته کاتیک تووشی فشار و کیشه بوویت، سه رجه م ته و پیکهاتانه ی مایندفولنیس تیکه ل بکه، ته و کاته به شیوهیه کی دروست وه لام ده ده یته وه و له فشاره که پرزگارت ده بیت.

Stress Management For Dummies



«زۆر تەكنىك و پىگا ھەن كە بۇ كۆنترۇلى فشارەكان بەكار دەمىنرەن ، كەواتە  
دەتوانىت كاريگەرىي فشارەكانت كەم بگەيتەو»

بەشى چوار

نەخۆشییە دەروونییەکانی

پاش فشار و ۋەلامی پرسیارەکان







## یه‌که‌م: نه‌خۆشییه‌کانی پاش فشار و زه‌بر:

زه‌بر و فشار ده‌بیته هۆی چه‌ندین نه‌خۆشیی ده‌روونی. له‌م به‌شه‌دا باسی سێ جوړ نه‌خۆشیی ده‌روونی ده‌که‌ین که پاسته‌وخۆ په‌یوه‌ستن به‌ بوونی فشار و زه‌بره ده‌روونییه‌کانه‌وه.

فشار و زه‌بری ده‌روونی کاریکه‌رییه‌که‌یان به‌ شیوه‌ی پاسته‌وخۆ سێ جوړ نه‌خۆشی له‌ گه‌وره‌کاندا دروست ده‌کات، ئه‌وانیش ئه‌مانه‌ن:

- نه‌خۆشیی گونجان (Adjustment Disorders)

- نه‌خۆشیی فشاری کتوپر (Acute Stress Disorder)

- نه‌خۆشیی فشاری پاش زه‌بر (Posttraumatic Stress Disorder)

هه‌روه‌ها فشاره‌کان به‌ شیوه‌ی ناپاسته‌وخۆ ده‌بنه هۆی ده‌رکه‌وتنی چه‌ندین نه‌خۆشیی ده‌روونی، وه‌کوو نه‌خۆشیی خه‌مۆکی، دله‌پاوکیی گشتی، تۆقین، قۆبیا، نه‌خۆشییه‌کانی که‌سییتی... به‌لام مه‌به‌ستی سه‌ره‌کیی ئه‌م به‌شه باسکردنه له‌وه‌ی که ئایا چی کاتییک زه‌بر و فشاره‌کان تووشی نه‌خۆشیی ده‌روونیان ده‌که‌ن و ده‌بن به‌ نه‌خۆشی.

ئه‌م به‌شه له‌سه‌ر شیوازی پرسیار و وه‌لام داده‌نین هه‌تا بتوانین وه‌لامی پرسیاره په‌یوه‌سته‌کان به‌ نه‌خۆشییه‌ ده‌روونییه‌کانی پاش فشار و زه‌بری ده‌روونی بده‌ینه‌وه.



## كهيسىك له بارهى له بىرچوونه وهى پاش زهبر

گه نچىكى ۱۸ سالان، شه وىك پاش ئه وهى له مال بۆ كارىكى تايهت ده چىته دهره وه و دايكى ئاگادار ده كاته وه كه ته نها ۱۰ خوله كى پى ده چىت، له ناكاو ون ده بىت و هه تا ۱۲ى شه و چاوه پروانى ده كه ن، به لام نايه ته وه و دواتر پاش ئاگادار كرده وهى ئاسايش و پۆليس له لايهن خانه واده كه يه وه، سه عات ۳ى شه و له يه كىك له بازگه كان ئه و گه نجه ده دۆزنه وه، به شيوه يه ك كه جله كانى دراوه و هوش و ئاگايى تىك چوه (وپر بووه).

پاش ئه و پرووداوه له به شى فرياكه وتن چاره سه رى سه ره تاي وه ر ده گرىت و ده گه رپته وه ماله وه، به لام ئه و گه نجه هيج زانباريه كى تايهت به خودى خوى و كه سانى چوارده ورى بىر نه ماوه و ته نانهت لىها توويه كانى ئه نجامدانى كارى پۆژانه ي وه كوو خوشوردن، قۆپچه داخستن، خوئنده وه و نووسين... بىر نه ماوه!

ههروه ها ته نها چه ند لايه تىكى كه مى پرووداوه كه ي ئه و شه وهى بىرماوه و نازايت به پروونى چى پرووى داوه.

پاش چه ند پۆژىك تواناي ئه نجامدانى لىها توويه پۆژانه يه كانى باشتر ده بىت و زۆرىكيان فىر ده بىته وه جگه له نووسين و خوئنده وه، به لام پاش ۲ مانگ له و پرووداوه ئىستا ده توايت بخوئىته وه، به لام نووسينى باش نيه، ههروه ها كه سوکار و نزيكانى ده ناسىته وه و



هه‌ندیک له رووداوه‌کانی ئه‌و شه‌وه‌ی بیر هاتۆته‌وه.  
ئهم جوړه نه‌خۆشییه پتی ده‌وتریت له‌بیرچوونه‌وه‌ی جیا‌بوونه‌وه  
(Dissociative Amnesia)!

ئهمه جوړیکه له له‌بیرچوونه‌وه که دەرروونییه و په‌یوه‌ندیی به  
پیربوون یان یتکچوونی ئه‌ندامیه‌وه نیه! هۆکاره‌که‌ی بریتییه له زه‌بری  
دەرروونی که بهر که‌سه‌که که‌وتوو، ئهم که‌سه به هۆی ده‌سترژی و  
پاشان توندوتیژی جه‌سته‌یه‌وه تووشی ئه‌و حاله‌ته بووه!



## نەخۇشىي گونجان! (Adjustment Disorders)

پ: نەخۇشىي گونجان چىيە؟

و: نەخۇشىيەكى دەروونىيە، كە بە ھۆى نەتوانىنى خۇگونجاندىن لەگەل فشارى دەروونى مرۇف تووشى دەبىت. واتە كىشەكە لە شىتوۋى خۇگونجاندىن تاكدا ھەيە لەگەل فشارەكانى كە تووشى دەبىت. پ: واتە نەگەر فشارمان ھەبوو، ئىمە نەخۇشىي دەروونىمانە؟

و. نەخىر، ھەموو فشارىك نابىتە ھۆى ئەوھى مرۇف تووشى ئەم جۈرە لە نەخۇشى بىت، بەلكوو تەنھا ئەو گۇرانكارىيە گەورانەى كە لە ژياندا پروو دەدەن و مرۇف ناتوانىت خۇى لەگەل بگونجىنىت و نىشانەكان كار دەكەنە سەر ژيانى تاك و لەكارى دەخەن يان بىزار دەبىت بەدەست نىشانەكانەو، ئەو كاتە دەلىين كەسەكە تووشى نەخۇشىي گونجان بوو.

ھۆكارى سەرەكى بىرىتيە لە بوونى فشارىكى ديار و پروون، كە تاك ناتوانىت لەگەلى ھەلىكات و بگونجىت لەگەلىدا. لەوانەيە فشارەكە تەنھا بىت يان چەند فشارىك بىت بەيەكەو. نمونەش زۆرە، ھەكوو: تىكچوونى پەيوەندى سۆزدارى لەنىوان كوپ و كچ، كىشەى ئابوورى، دەستنىشانكرىن بە نەخۇشىي مەترسىدار ياخود درىژخايەن، ياخود گواستەوھى مال بۇ ناوچەيەكى تر، ھەروھە دەگونجىت فشارەكە لە پرووداوىكى پۆزەتىفەو بىت، ھەكوو بوونە دايك و باوك ياخود ھاسەرگىرى!



پ: نیشانەکانی نەخۆشیی گونجان چین؟

و: کەسانی تووشبوو بەم نەخۆشییە بەگشتی سێ جۆر لە نیشانەیان هەیە:

- نیشانەکانی خەمۆکی: وەک و دلتەنگی، تیکچوونی خەو و خۆراک، بێهیزی و کەمتوانایی، نەمانی ئارەزوو و خولیاکان و هەستکردن بە بێزاری...

- نیشانەکانی دڵپاوکێ: وەک و قەلەقبوون، کرژبوونی ماسولکەکان، تیکچوونی تەریکی و نیشانە جەستییەکانی فشار، وەک و دڵکوته، هەناسەتوندی...

- نیشانە پەفتارییەکان: وەک و توورپەیی و توندوتیژی بە قسە یاخود کردەو...

ئەم نیشانانە لەپاش بوونی فشار لە تاکدا دەردەکەون و کەسەکە و چواردەوریشی هەستی پێ دەکەن.

پ: واتە سەرچەم ئەم نیشانانە دەبێت هەبێ هەتا بڵێن کەسەکە تووشی نەخۆشیی گونجان بوو؟

و: دەگونجێت تەنها یەک جۆر نیشانە ی هەبێت، بۆ نموونە تەنها نیشانەکانی خەمۆکی هەبێت یان تەنها نیشانەکانی دڵپاوکێ، هەروەها دەگونجێت هەرسێ جۆرە نیشانەکە ی هەبێت، واتە نیشانەکانی خەمۆکی و دڵپاوکێ و پەفتارییەکان بەیەکەو، کە لە زۆربەی حالەتەکاندا نیشانەکانی تیکەل دەبن.



پ: بە ئام ئەو نیشانانە سەرجه میان ئە باسی نیشانەکانی فشاردا  
هاتوو! نایا ئەگەر کەسیگ ئەو نیشانانەى هەبیت، دەتوانین  
بلیین تووشى نەخۆشیی گونجان بوو؟

و: بۆ ئەوەى بلیین کەسیگ تووشى نەخۆشیی گونجان بوو،  
ئەو دەبیت ئەم خالانە بێنە دى:

- نیشانەکانی نەخۆشیی گونجان لە ماوەى ۳ مانگی یەكەمى هەبوونی  
فشارەكەدا دەر بکەون. واتە نابیت نیشانەکان دوا بکەون بۆ دواى  
۳ مانگ، بۆ نموونە کاتیک کەسیگ کە کارەكەى لە دەست دەدات و  
دواى ۴ مانگ لە لە دەستدانى کارەكەى تووشى نیشانەکانى خەمۆكى  
و دلەپاوکی دەبیت، ئەو نالین تووشى ئەم نەخۆشییە بوو،  
چونکە ئەم نەخۆشییە راستەوخۆ پەيوەستە بە گۆرپانکارییەكەو،  
لەبەر ئەو دەبیت لە سى مانگی یەكەمدا دەر بکەون.

- خالى دووم بۆ دەستنيشانکردن بە نەخۆشیی گونجان ئەو یەكە  
نیشانەکان تاک تووشى بىزارى دەکات، بە شیوەیەك کە نەتوانیت  
بەرگەى ئەو بىزارییە بگریت و لە ناخەو هەست بە بیتاقەتى  
بکات، یاخود کەسەكە نیشانەکان هێندە کاریگەرى بخەنە سەر،  
کە ببیتە هۆى ئەو یەكە لە پووی کار و تیکەلی کۆمەلایەتییهو  
لاواز دەبیت و لە پووی پیشەییەو لە کار بکەوێت.

پ: کەواتە نەخۆش پاش نەمانى فشارەكە و گۆرپانکارییەكە  
راستەوخۆ چاک دەبیتەو؟ بۆ نموونە ئەگەر کەسەكە مانى  
گواستبیتەو ئە شارێكەو بۆ شارێكى تر و تووشى نەخۆشیی  
گونجان بووبیت، پاش گەپانەو بۆ شارەكەى پێشووی راستەوخۆ  
نیشانەکانى نامینن؟



و: مەرج نییه یەكسەر باش ببێتەوه، هەندێك جار پاش نەمانی فشارەكەش كەسەكە هەر هەست بە بوونی نیشانەكان دەكات، بەلام بەگشتی ئەم نیشانانە پاش نەمانی فشارەكە نامێنن و كەسەكە لە ماوه‌ی ٦ مانگدا دەگەڕێتەوه باری ئاسایی خۆی.

پ: چاره‌سەری نەخۆشیی گونجان چیه؟

و: پێگاکانی چاره‌سەری ئەم نەخۆشییه بە گوێزەری كەسەكە و پێژەری کاریگەرییه‌كەیی دەگۆڕێت، بەلام بەگشتی چاره‌سەری ئەم نەخۆشییه بە سێ شیوه‌ ده‌كرێت:

یەك. چاره‌سەرە خودییەكان، وەكوو پێنمایی بۆ كەسەكە كە دەبێت پێوه‌ی پابه‌ند بێت.

دوو. چاره‌سەری دەرروونی لە پێگەیی دانیشتنەكان لەگەڵ چاره‌سەرکاری دەرروونی.

سێ. چاره‌سەر بە دەرمان لە هەندێك حالەتدا بەركار دەهێنرێت.

پ: چاره‌سەرە خودییەكان بۆ نەخۆشیی گونجان چین؟

ئەوه‌ی بە دەستی تاك خۆیه‌تی و دەتوانیت هاوكاریی خۆی بكات، بریتییه‌ لە چاره‌سەرکردنی هۆكاری نەخۆشییه‌كە یاخود فێربوون لەسەر پاهاتن لەگەڵ فشارەكەدا، بەم شیوه‌یه:

١. دەبێت ئەو فشارە نەهێلرێت كە بۆتە هۆی نەخۆشییه‌كە هەتا نەخۆشییه‌كە نەمێنێت. ئەگەر توانرا فشارەكە چاك بكریت، ئەوه‌ نەخۆشەكەش پاش ماوه‌یه‌ك چاك دەبێتەوه. بۆ نموونه‌ ئەگەر بە هۆی لە دەستدانی كارەوه‌ بوو، ئەوه‌ كەسەكە هەول بدات كاریكی دەست بكەوێت و كێشەكە چاره‌سەر بكات، ئەو كاتە نەخۆشییه‌كەش چاره‌سەر دەبێت.



٢. بۆ ئەوانەى كە چاك نابنەوہ پاش لابردنى فشارەكە يان فشارەكە نەتوانرا لا ببریت، دەبیت نەخۆشەكە فیر بكریت و هاوكارى بكریت بۆ راھاتن لەگەل فشارەكەدا. ئەمەش بە چەند تەكنیک و شىوہیەك دەكریت، ئەوانیش بریتین لە:  
- كەمكردنەوہى نكولیکردن لە فشارەكە و كەمكردنەوہى خۆبەدوورگرتن لە فشارەكە: واتە تاك تیڤگات كە بەلى، كیشە ھەيە و لەگەل كیشەكە بمینیتەوہ بە مەبەستى دۆزینەوہى چارەسەر.  
- بەكارھێنانى تەكنیکى (شیوازی چارەسەرى كیشە): واتە بە شىوہیەكى ژیرانە و ڤێك بێر لە سەرچەم لایەنەكانى فشارەكە بكاتەوہ و ھەولێ چارەسەرى بدات.  
- دوورخستنەوہى تاك لە پەنابردن بۆ ميكانیزمە ھەلەكانى راھاتن لەگەل فشار، وەكوو پەنابردن بۆ ماددەى ھۆشبەر یاخود تووڤەیی.  
- قسەكردن لەسەر فشارەكە و خۆخالیكردنەوہ ھۆكارێكە بۆ ڤزگاربوون لە دلەڤاوکی و دلتوندى.  
- جێبەجێكردنى ئەو خالانەى كە لە قۇناغى سییەمى كۆنترۆلى فشاردا باسمان كردووە.  
- ڤاویژكردن بە ڤزیشكى دەروونى لە ھەندىك كاتدا كە دەزانیت ناتوانیت بەسەر نەخۆشییەكەیدا زال ببیت.

پ: چى كاتێك ڤیویستە كەسێك سەردانى ڤزیشكى دەروونى بكات؟  
و: ئەگەر نیشانەكان بێزاریان كرد و نەیتوانى بەسەر فشارەكەدا زال بیت و ھەولێ دا خۆى بگونجینیت لەگەلى، بەلام ھەر نیشانەكانى ھەبوون، لەم كاتەدا ڤیویستە كەسەكە سەردانى ڤزیشك بكات بە مەبەستى دیاریكردنى حالەتەكە و ڤینگاكانى چارەسەر.



پ: چى كاتىك پەنا دەبرىت بۇ بەكارھىنانى چارەسەرى دەروونى،  
ئەسەر شىۋازى دانىشتن ئەگەل چارەسەرگار (جەئسات)؟

و: ئەم جۆرە چارەسەرە پەيۋەستە بە دۇخى كەسەكە و ئامادەيى  
نەخۇشەكە. ئەگەر نەخۇش نەيتۋانى خۇى چارەسەرى كىشەكەى بكات  
و لاي ئالۆز بوو يان بىرکردنەۋەكانى زۆر نەرىنى بوون، ئەۋە باشتىرىن  
چارەسەر برىتپىيە لە چارەسەرى دەروونى، بە مەرجىك نەخۇشەكە خۇى  
ئامادە بىت بەشدارىي دانىشتنەكانى چارەسەرى دەروونى بكات.

پ: نەخۇش بە يەك دانىشتن چاك دەبىتەۋە؟ واتە يەك دانىشتن  
بەسە؟

و: بە گویرەى حالەتى نەخۇشەكە دەگوپىت، بەلام لە زۆربەى  
جارەكاندا زياتر لە چەند دانىشتىكى پىۋىستە، چوونكە جۆرى  
چارەسەرە دەروونىيەكانىش جىاوازن، ۋەكوو شىۋەى چارەسەرى  
پەفتارى - ھزرى، چارەسەرى خىزانى يان راۋىژكارى ياخود  
راھىنانى چارەسەرى كىشە.

پ: ئايا ھىچكات دەرمان بۇ ئەم نەخۇشانە دەنوسرىت:  
و: چارەسەر بە دەرمان بۇ ھەندىك نەخۇش بەكار دەھىنرىت،  
زىاتر بۇ چارەسەرى ئەۋ نىشانانەن كە مرقۇف بىزار دەكەن، ۋەكوو  
دلەنگىي زۆر، دلەپاوكى و بىخەۋى. واتە بۇ چارەسەرى نىشانەكانە  
كە نەخۇشەكە بىزار دەبىت بە ھۋىەۋە. ئەم چارەسەرە لەلايەن  
پزىشكى پسپۇرەۋە برىارى بۇ دەدرىت كە چى جۆرە دەرمانىك  
بەكار بەئىت.



## کاریگه‌رییه ده‌روونکۆمه‌لایه‌تییه‌کانی هێرش‌ی کیمیایی له‌سه‌ر خێزان و خزماتی قوربانیان

قوربانیان و که‌سوکاری قوربانیانی چه‌کی کیمیایی له‌ شاری هه‌له‌بجه‌ی شه‌هید، به‌ ده‌ست چه‌ندین گرفت‌ی ده‌روونی و کۆمه‌لایه‌تییه‌وه‌ ده‌نالتین، به‌ شیوه‌یه‌ک که‌ کاری کردۆته‌ سه‌ر پێره‌وی ژانیان و هوکاري‌که‌ بۆ به‌رده‌وامی نازاره‌کانیان، به‌گشتی ده‌توانین لیکه‌وته‌ نه‌رێنییه‌کان له‌ رووی ده‌روونی و کۆمه‌لایه‌تییه‌وه‌ به‌م شیوه‌یه‌ کورت بکه‌ینه‌وه‌:

- به‌شێک له‌ که‌سوکاری قوربانیان به‌ هو‌ی له‌ ده‌ستدانی که‌سه‌ نزیکه‌کانیان‌وه‌ تووشی چه‌ند نه‌خۆشییه‌کی ده‌روونی بوونه‌ته‌وه‌، که‌ هه‌يانه‌ هه‌تا ئیستاش به‌ده‌سته‌یه‌وه‌ ده‌نالتین، به‌تایبه‌ت زۆریک تووشی نه‌خۆشی خه‌مۆکی بوون و هه‌ندیکیشیان تووشی نه‌خۆشی فشاری پاش زه‌بر (PTSD) بوون، که‌ به‌رده‌وام له‌ یاده‌وه‌ری پابوردوودا ده‌ژین. هه‌ندیک نه‌خۆشی تری وه‌کوو فۆبیا و تۆقین و دل‌ه‌راویکی گشتی تیا‌اندان به‌رب‌لاوه‌. ئه‌مانه‌ پتویستیان به‌ چاره‌سه‌ری ده‌روونی هه‌یه‌ و به‌شێکیان حا‌له‌ته‌که‌یان بۆته‌ درێژخایه‌ن و به‌ ده‌رمانه‌ ده‌روونییه‌کان سوک‌نایان بۆ د‌یت و نیشانه‌کانیان که‌م بۆته‌وه‌.



- ئاماده باشی بۆ تووشبوون به گرفت و نهخۆشییه دەرروونییه کان لای هه ندیک له که سوکاری قوربانیان بوونی ههیه و زیاتر له کهسانی تر به پرووداو و کاره ساته کۆمه لایه تی و دەرروونییه کان کاریگهر ده بن و تووشی گرفتیی دەرروونی و کۆمه لایه تی ده بن، ئەمەش کاریگهریی ههیه له سەر ژیا نی زۆرینه یان. هۆکاره کهش ده گه پێته وه بۆ بیرکه و ته وهی کاره ساته کانی پابوردوویان و ئەو دۆخه ی به سەر قوربانییه نزیکه کانیاندا هاتوه.

- له پرووی هزرییه وه که سوکاری قوربانی یادوه وه یی ناخۆشی ههیه له گه ل سیستمی حوکمرانی له عیراق و ئەمەش کاردانه وهی نه رێنیی دروست کردوه له سەر تێروانیی بۆ ده وله تی عیراق.

- له پرووی کۆمه لایه تییه وه هه ندیک جار قورس و گرانه که بتوانن مامه له ی ته ندروست بکه ن له گه ل خیزان و خانه واده و منداله کانیان و تووشی گرفتیی خیزانی ده بنه وه و ته نانه ت گۆشه گیر ی و دووره په ریزی به سەر به شیک له که سوکاری قوربانیاندا زاله.

- ژیان له ترس و دله پاوکیی بینینه وهی مندال و که سوکاری ونبوویان یه کیکه له گرفته دەرروونی و کۆمه لایه تییه کانیان، که هه ندیک جار کیشه ی خیزانیی بۆ دروست کردوون، به هۆی دۆزینه وهی مندالیک ی نو ئ یان گه پان به دوا ی که سوکاری ونبوویاندا و هه ندیک یان هه تا ئیستاش چاوه پوانی گه پانه وهی که سوکاریان.

- کیشه په کی تریان هه سترکرنه به بێهیاوی و نا ئارامیی دەرروونی به هۆی بوونی قوربانییه ک له ناو خانه واده، که کیشه ی ته ندروستی ههیه و به رده وام له ئازاردا ده ئی. مندالان و که سوکاری ئەو قوربانیانه هه ست به نا ئارامیه کی به رده وام ده که ن به هۆی بوونی



ئەو نەخۆشانەووە کە زۆر جار چارەسەریان قورس و گرانە، یاخود ناتوانن چارەسەری پتویست وەر بگرن.

- خراپیی دۆخی ھەندێک لە قوربانییان بە ھۆی بوونی نەخۆشیی جەستەیی و دەروونییەووە، کە دەرنەنجامی پرووداوەکانە، دەبێتە ھۆی بارگرانیی ئابووری لەسەریان و زۆریکیان ناتوانن بەسانایی چارەسەر وەر بگرن.



## نهخوښی فشاری پاش زهبر (Posttraumatic Stress Disorder)

پ: نهخوښی فشاری پاش زهبر چیه؟ (Posttraumatic Stress Disorder)  
و: هندیك كس، پاش ئهوهی كه تووشی زهبری دهروونی دهبن، چند نیشانه یه کیان تیدا در دهکویت كه دهبیته هوئی ئهوهی كهسه كه هست به بیزاری بکات و کار بکاته سر ژیانی، یان به هوئی ئه و نیشانانه وه ناتوانیت په یوهندییه کومه لایه تییه کانی به باشی نه نجام بدات و له پرووی پیشه ییه وه ناتوانیت به رده وام بیت له سره نیشه که ی. نیشانه کانی زورن و تیکه له یه که له نیشانه دهروونی و جهسته ییه کان. به نزیکه یی له سئ که س یه ک که تووشی زهبره تونده دهروونییه کان دهبن، گیروده ی ئه م نهخوښییه ن.

پ: چی جوړه زهبریك تووشی ئه م نهخوښییه مان دهکات؟  
و: وهکوو باسما ن کرد كه دهبیته تاک تووشی زهبریکی دهروونی توند بیته وه و کار بکاته سر ژیانی، ئه و کاته تووشی ئه م نهخوښییه بووه. زهبره کانیش به گشتی ئه و پرووداوانه دهگریته وه که تیایدا مردنی ته واره تی یاخود نزیکی مردن، برینداری مه ترسیدار یان توندوتیژی سیکیس به یه کیک له م ریگایه نه پروو بدات:  
- راسته وخو تاک خوئی تووشی ئه و زهبره دهروونییه بیته وه. واته پرووداوه که به سره خوئی هاتیته.



- كه سىكى تر بىيىت كه ئەو زەبرەى تووش بووه. واتە لەگەل كه سىك بووه كه ئەو پووداوهى بەسەر هاتووه.
- زانىنى چۆنیهى پوودانى زەبرىك بۆ كه سىكى نزیكى خیزانه كەى، ياخود هاوپتیهكى نزیكى. واتە دواى پووداوه كه بۆ كه سىكى نزیكى پووى داوه، بۆى باس بكریت كه چۆن بووه و وردەكارىیهكانى پى بوتريت.
- بەركەوتنى دووباره و زۆر بۆ لایەنه ناخۆشهكانى زەبرەكان (بۆ نموونه ئەوانەى كه یەكەم جار دەچنه سەر پووداوهكان لە پۆلیس و كهسانى پەيوەندیدار). ئەمە ئەو كهسانە ناگریتەوه كه لە پتگەى میدیا و فیدیۆوه سەیری پووداوه توندوتیژییهكان دەكەن. واتە كهسەكه بەردەوام لەگەل پووداوه مەترسیدارهكان مامەلە بكات كه پووداوى كوشتن بیان توندوتیژیان تیدا بێت.

پ: ئەو پووداوانەى باست كرد كه دەبنە هۆى تووشبوون بەم نەخۆشییه، وهكوو چى؟

- و: ھەر پووداویك مەترسى بخاتە سەر ژيانى كهسەكه دەگریتەوه، ئەمەش چەند نموونەیهك:
- كارەساتى ئوتومبیل وهكه پێكدادان یان وەرگەپان.
- ھێرشىكى جەستەیی توندوتیژی بكریتە سەر لەلایەن كهسیكهوه.
- دەستدریژی سىكسى.
- كارەساتەكانى ناو جەنگ و شەپەكان.
- پفاندن.
- ھێرشى تیرۆرستى.
- كارەساتە سروشتییه مەترسیدارهكانى وهكوو زەمینلەرزە و لافاو.

پ: نیشانه‌کانی نه‌خۆشیی فشاری پاش زه‌بر، چین؟

و: نیشانه‌کانی ئهم نه‌خۆشییه به‌گشتی له چوار گروپدا کو ده‌بنه‌وه:

گروپی یه‌که‌م: نیشانه‌کانی خۆتیه‌لقورتاندن! که په‌یوه‌ستن به زه‌بره‌که‌وه: واته به شتیه‌یه‌ک له شتیه‌کان زه‌بره‌که دیته‌وه ناو خه‌یال‌دانی تاک، ئهم نیشانانه. پوو ده‌ده‌ن به‌بی ئه‌وه‌ی که‌سه‌که خۆی بیریان لی بکاته‌وه و بیه‌ویت، واته خۆیان دینه ناو میتشکیه‌وه یان خه‌ونه‌کانیه‌وه. ئه‌وانیش به‌گشتی بریتین له:

۱. بوونی یاده‌وه‌ریی دووباره‌ی بیزارکه‌ر ده‌رباره‌ی پرووداوه‌که: پرووداوه‌که یان به‌شیک له پرووداوه‌که دیته‌وه ناو میتشکی وه‌کوو ئه‌وه‌ی که پرووی داوه.

۲. بوونی خه‌ونی دووباره‌ی بیزارکه‌ر ده‌رباره‌ی پرووداوه‌که: که‌سه‌که خه‌ون ده‌بینیت که په‌یوه‌ستن به پرووداوه‌که‌وه، یان له مندا‌لاندا له شتیه‌ی خه‌ونی ناخۆش و تیکه‌ل ده‌ر ده‌که‌ون.

۳. که‌وتنه‌ناو پرووداوه‌که وه‌ک ئه‌وه‌ی له‌و کاته‌دا پوو بداته‌وه: واته پرووداوه‌که‌ی دیته‌وه پیتشچاوی و ده‌که‌ویتنه ناو دۆخیکه‌وه که وه‌ک ئه‌وه وایه له‌و کاته‌دا پرووداوه‌که پوو بدات و بۆ ماوه‌یه‌کی کاتی له چواردهور داده‌پریت.

۴. کاردانه‌وه‌ی جه‌سته‌یی توند، کاتیک به‌هر هۆیه‌ک بیت ئاماژه‌یه‌ک بۆ پرووداوه‌که پوو بدات، بۆ نمونه تپه‌پین به شوینی پرووداوه‌که‌دا کاردانه‌وه جه‌سته‌یه‌کان له‌لای تاک به‌توندی ده‌ر ده‌که‌ون، وه‌کوو دله‌کوته، ته‌نگه‌نه‌فه‌سی، په‌نگ‌گۆپان...

۵. کاردانه‌وه‌ی ده‌روونی توند، کاتیک به‌هر هۆیه‌ک بیت ئاماژه‌یه‌ک بۆ پرووداوه‌که پوو بدات، بۆ نمونه تپه‌پین به‌ شوینی پرووداوه‌که‌دا



- کارداڼه وه د هروڼییه کان له لای تاک به توندی دهر دهکه ون، وهکوو هه سترګدن به ترس و توقین و دلۀ پاوکی و شله ژان...
- ګروپی دووه: خۆبه دوورګرتن له و بابۀ تانه ی که په یوه ستن به پووداوه که وه: واته نایه ویت هیچ له باره ی پووداوه که وه باس بکړیت یان بیرې بخړیته وه، ئه مهش له سهر ۲ شتواز ده بیت:
۱. خۆبه دوورګرتن له و هه ست و بیرګردنه وانه ی که ده بڼه هؤی بیرګه و تنه وه ی پووداوه که، بؤ نمونه خؤی دوور ده خاته وه له هه رشتیک که ببیته هؤی بیر هیتانه وه ی پووداوه که، وهکوو ئه وه ی کاتیک که سیکې تر باسی پووداوی هاوشیوه بکات، نه خؤش شوینګه جی ده هیلت.
۲. خۆبه دوورګرتن له بیرخه ره وه دهره کییه کانی پووداوه که، بؤ نمونه پاش پووداوی ها توچو سواړی ئو تومبیل نابیت، چوونګه ئو تومبیل ده بیت هؤی بیرخستنه وه ی پووداوه که!
- ګروپی سیته م. ګوپانکاری نه رینی له مه زاج و زیهندا: چند نیشانه یه کی تایبته پوو ددهن که په یوه ستن به لایه نی ه لچوونی و هزری تاکه وه، ئه م ۷ نیشانه یه ی خواره وه ده ګریته وه:
۱. نه خؤش ناتوانیت به شه ګرنګه کانی پووداوه که ی بیت ه وه یاد و له بیرې ده چیت ه وه، واته هه ندیک له به شه کانی پووداوه که ی له بیر ده چیت ه وه و نایه ته وه یادی.
۲. تووشبوون به بیرګردنه وه ی نه رینی دهر باره ی خود، که سانی تر یان ژیان به شیوه یه کی به رده وام. بؤ نمونه ده لیت من خراپم.
۳. لیکدانه وه زیه نییه کانی دهر باره ی دهر ئه نجامی پووداوه که لی تیک ده چیت و تاک لؤمه ی خؤی ده کات. واته به شیوه یه کی هه له و نه رینی پووداوه که ده بیت و له وانه یه خؤی به تاوانبار یان که مته رخه م ببینیت.



۴. نەرینیبوونی هه‌لچوونه‌کانی تاک بۆ نموونه بوونی توورپه‌یی، ترس و هه‌ستکردن به تاوان.

۵. چه‌ز و ئاره‌زووه‌کانی که‌م ده‌بنه‌وه و چێژ له ژیان وه‌ر ناگریت.

۶. نه‌مانی هه‌ستکردن به که‌سیتی یان واقع. لی‌ره‌دا تاک وا هه‌ست ده‌کات که خه‌یاله یان چوارده‌وره‌که‌ی خۆی به خه‌یال دیته به‌رچاو.

۷. ناتوانیت ده‌روونیک‌ی ئه‌رینیی وه‌ک دل‌خۆشی و خۆشه‌ویستی هه‌بیت. ناتوانیت هه‌لچوونه ئه‌رینییه‌کانی هه‌بیت و هه‌ستیان پێ بکات یان ده‌ریان بب‌پ‌یت.

گروپی چواره‌م: گۆرانی گه‌وره له به‌ئاگایی و کاردانه‌وه‌کانیدا: واته له پ‌ووی به‌ئاگایی بۆ چوارده‌ور و شیوازی کاردانه‌وه‌ی بۆ پروداوه‌کان و ئه‌وانی تر و خۆی، گۆرانیکاری له تاکه‌که‌دا پ‌وو ده‌دات، ئه‌مه‌ش به‌م ۶ نیشانه‌یه ده‌ر ده‌که‌ویت:

۱. نه‌وبه‌ی توورپه‌یی و توندیی مه‌زاجی بۆ دیت و ناتوانیت به‌ئاسانی توورپه‌یه‌کانی کۆنترۆل بکات.

۲. بوونی کرده‌وه‌ی توندوتیژ یاخود زیانگه‌یاندن به خود. واته توندوتیژی ئه‌نجام ده‌دات به‌رامبه‌ر به خۆی یان ئه‌وانی تر.

۳. زۆره‌ستیاری‌بون.

۴. پاچه‌نینی توندی له‌پاده‌به‌ده‌ر، وه‌کوو ئه‌وه‌ی له‌ناکاو پاده‌چله‌ک‌یت یان له خه‌ودا پاده‌چله‌ک‌یت.

۵. لاوازی و ک‌یشه له ته‌رک‌یزکردن و سه‌رنجدان.

۶. ت‌یک‌چوونی خه‌و، که‌م‌بوونه‌وه‌ی خه‌وتن یان بینینی خه‌ونی ناخۆش.



پ: بۆ دەست نیشان کردنی کەسیگ بەم نەخۆشییە دەبێت هەموو  
نیشانەکانی هەرچوار گروپەکەی هەبن؟ واتە ٢٠ نیشانە  
هەبێت؟!

و: نەخێر، نەخۆش هەموو ئەو نیشانانەی نییه بەیەکەوه، بەلکو  
بۆ ئەوەی بۆلێن کەسیگ تووشی ئەم نەخۆشییە بوو، جگە لە  
بوونی زەبرە دەروونییە بەهێزەکە، دەبێت لە هەموو گروپەکان  
نیشانەکانی هەبێت، هەروەها بۆ هەر گروپێک نیشانەیهک یان زیاتری  
هەبێت، بە گۆنێری گروپەکان دەگۆرێت، بەم شێوەیە:

گروپی یەکەم: نیشانەکانی خۆتێهەلقورتاندن: یەک نیشانە یان  
زیاتری هەبێت لە ٥ نیشانەکەی ئەم گروپە.  
گروپی دووهم: خۆبەدوورگرتن: یەکتێک لە دوو نیشانەکەی ئەم  
گروپە ی هەبێت.

گروپی سێهەم: گۆرانکاریی نەڕینی لە مەزاج و زیهندا: دوو  
نیشانە یان زیاتری هەبێت لە ٧ نیشانەکەی ئەم گروپە.  
گروپی چوارەم: گۆرانی گەورە لە بەئاگایی و کاردانەوهکانیدا:  
دوو نیشانە یان زیاتری هەبێت لە ٦ نیشانەکەی ئەم گروپە.  
کەواتە ٦ نیشانە پێویستە! بەلام بەو شێوەیە کە ئاماژەی بۆ  
کراوه.

پ: چی تەمەنیکی مرقوف تووشی ئەم نەخۆشییە دەبێت؟

و: هەموو تەمەنەکانی مرقوف تووشی دەبێت و بە گۆنێری  
تەمەنی کەسەکە نیشانەکان و شیوازی چارەسەرییەکەی دەگۆرێت.  
ئەم نەخۆشییە تایبەت نییه بە تەمەنیکی دیاریکراو، مندا لان و  
نەوجەوانانیش تووشی دەبن.

پ: نه گهر كه سيك نه و نيشانانه ی هه بوو، هه تا ماوه ی چه ند مانگ  
ناساييه و نابيتته نه خوځشی؟

و: ده بيت نيشانه كان بۆ ماوه ی مانگيک زياتر دواى توشبوون  
به زهبره كه هه بن، نه و کاته بهم نه خوځشيه ده ستنيشان ده کريت.  
واته نه خوځ له ژير کاريگه ريه نيشانه کاند ا بوو له دواى يه ک مانگ،  
نه وه نه و کاته ده بيت بهم نه خوځشيه، نه گهر له يه ک مانگ که متر  
نيشانه کانی هه بوون، کاريگه ريان هه بوو له سهر که سه که، نه وه پتي  
ده وترت: نه خوځشيه کتوپري فشارى پاش زهبر!

پ: نيشانه کانی نه خوځشيه فشارى پاش زهبر له مندا لانيشدا هه مان  
نيشانه ن؟

و: به گشتي نيشانه کانيان له يه ک ده چن، به لام نيشانه كان که ميک  
جياوازن له مندا لاند، به تاييه ت مندا لانی خوار ته مه نی ۶ سالی.  
نيشانه كان له شيوه ی مندا لی دهر ده که ون، بۆ نمونه له شتوازی  
يارى کردن و خه ون بينيدا زۆربه ی نيشانه كان به ديار ده که ون و  
هه ستى پي ده کريت...

پ: جياوازی نيوان نه خوځشيه فشارى پاش زهبر (PTSD) و نه خوځشيه  
فشارى کتوپري (Acute Stress Disorder) چيه؟

و: هه ردووکيان هه مان هوکاريان هه يه و هه چ جياوازيه کيان نييه.  
هه رچي نيشانه کانيشه به نزيکه ی وه کوو يه ک وان، به لام له  
فشارى کتوپر دا نيشانه كان که ميک توندتر و خيراترن...  
تاکه جياوازی بنه پته بریتيه له ماوه که ی، که نه گهر نيشانه كان  
که متر له مانگيکدا پرويان دا، واته راسته وخو دواى فشاره که هه تا



يەك مانگ بور، ئەو پىنى دەوترىت «نەخۇشىي فشارى كىتوپ»،  
ئەگەر پاش مانگىك نىشانەكان ھەر مان، ئەو پىنى دەوترىت  
«PTSD».

پ: ئەگەر كەسىك تووشى ئەم نەخۇشىيانەى پاش زەبىر ھات،  
چۆن يارمەتىي خۆى بدات؟

و: لە باسى چارەسەرى نەخۇشىي گونجاندا بەوردى باسما  
كرد كە چۆن مامەلە بکەين لەگەل فشارەكاندا و بۆ زەبرىش  
پىويستمان بە ھەمان تەكنىك ھەيە، بەلام كاتىك زەبىرەكە بوو بەو  
دوو نەخۇشىيەى سەرەو، جگە لەو رىنمايانە پىويستى بە ھەندىك  
چالاكىي تايبەت ھەيە، ئىمە لىرەدا گرنگىرىيان ئاماژە بۆ دەكەين:  
- لە نەخۇشىيەكەت تىبگە: بزائە كە ئايا نىشانەكانى چىن، ھۆكارەكان  
كامانەن، چۆن چاك دەبىتەو...

- بەرىكوپىكى چارەسەرەكانت وەر بگرە و پابەند بە پىيانەو، جا  
ئەو چارەسەرە چارەسەرى دەروونى بىت ياخود دەرمان.  
- پىشتىوانى بەدەست بەيتە: مەبەست لىي پىشتىوانى كۆمەلايەتییە  
ھەتا كەسانىك ھەبن لىت تىبگەن و لە كاتى پىويستدا ھاوکارىت  
بکەن و پىشتىوانت بن.

- ھەرگىز خۆت چارەسەرى خۆت مەكە! واتە پەنا مەبە بەر پىگە  
ھەلەكانى وەكوو پەنابردن بۆ خواردنەوہى مەى ياخود ھەپى  
خەو بخۆيت ھەتا بىھۆش بىت، ھەرۋەھا جگەرەو قاوہش دەبنە  
ھۆى زىادبوونى دلەراوگىت، لەبەر ئەو كەمیان بکەو.  
- پۆزانە زياتر لە ۳۰ خولەك وەرزىش بکە و لە كاتى دلەراوگىدا  
مىكانىزمەكانى خۆخاۋكردنەو ئەنجام بدە.



ب: چارهسەری نەخۆشیی فشاری پاش زەبر و نەخۆشیی فشاری  
کتۆپر چییە؟

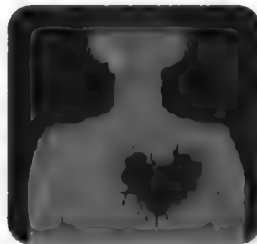
و: جگە لە پێنمایی تایبەت بۆ ئەم نەخۆشییانە، دوو جۆر  
چارەسەر ھەیە:

یەكەم: چارهسەری دەرروونی: پێش ئەوەی پەنا ببری ت بۆ  
دەرمان، یەكەم جار ئەم جۆرە چارهسەرە بەکار دەھێنریت.  
چەندین تەکنیک ھەیە بۆ چارهسەری ئەم نەخۆشییانە، باوترینیان  
بریتییه لە چارهسەری پەفتاری - زیھنی كە یەكەم پێگەچارەیه  
پەنای بۆ دەبریت، ھەندێك جار چارهسەری بەركەوتنیش بەكار  
دەھێنریت لەگەڵ ئەم چارهسەرە.

جۆریکی تری تایبەتیش ھەیە لە چارهسەر بۆ (نەخۆشیی  
فشاری پاش زەبر)، كە پێی دەوتریت (EMDR)، ھەروەھا چارهسەری  
خیزانی و چارهسەر بە گروپیش ھەندێك كات سوودبەخشن.  
دووەم: چارهسەر بە دەرمان: ھەردوو جۆر لە دەرمانەكانی  
دژە خەمۆکی و دژە دلەپاوکی لەلایەن پزیشکی پەسپۆری نەخۆشییە  
دەرروونییەكانەوہ بۆ ئەو نەخۆشەکانە دەنوسریت كە نیشانەكانیان  
توندن، یاخود بە چارهسەری دەرروونی چاك نابن.



## **کۆنیشانه‌ی دلی شکاو؟** **"Broken Heart Syndrome"**



له کورده‌واری خۆماندا هه‌ندێک جار ده‌لیین: «ئیشه‌که‌ی بۆ بکه، دلی مه‌شکینه»، هه‌روه‌ها وته‌یه‌کی باوه که وتراوه: «دَل تاکه شتیکی نه‌رمه که ده‌شکیت»! ئه‌ده‌ییاتی جیهانی‌ش پ‌په له‌م باب‌ه‌تانه و هه‌ندێک جار هوک‌اری مردنی که‌سیک ده‌گه‌ڕێننه‌وه بۆ ئه‌وه‌ی دلی شکاو! لێره‌دا باستیکی زانستی ئه‌و باب‌ه‌ته ده‌که‌ین.

### **میژووی نه‌خۆشییه‌که**

کۆنیشانه‌ی دلی شکاو، یه‌که‌م جار له‌ ساڵی ۱۹۹۰ له‌ وڵاتی یابان، له‌لایه‌ن پ‌زیشک (هیکارو ساتۆوه) باس کرا و به‌ «تاکوتسوبو» ناوی هێنا، ناوه‌که‌ش له‌ وه‌وه سه‌رچاوه‌ی گرتووه که شیوه‌ی دَل وه‌کوو (گۆزه‌ی ئه‌خته‌بوتی) ی ل‌ن د‌یت که یابانییه‌کان به‌کاری ده‌هێنن، ئه‌م گۆزه‌یه ده‌رچه‌یه‌کی ته‌سک و بنکه‌یه‌کی فراوانی هه‌یه و کاتیکی ئه‌خته‌بووت ده‌چێته ناویه‌وه ناتوانی‌ت ب‌یتته ده‌روه‌وه. پاشان ئه‌م ناوه له‌ دوا‌ی زه‌مینله‌رزهی



نیگواتا له ولاتی یابان، سالی ۲۰۰۴ زیاتر سەرنجی خرایه سەر، چوونکه له دواى زەمینلەرزه که پێژهیه کی زۆر له قوربانیه کانی تووشی ئەم حاله ته هاتن. زیاتر له په گهزی میدا پروو ده دات و له سه روو ته مه نی ۵۰ سالییه وه.

### هۆکاری تووشبوون،

هۆکاری دروستبوونی ئەم حاله ته، بریتیه له گۆرانی شیوهی سکۆله ی چه پی دڵ پاش تووشبوون به فشارێکی دەروونی به هیز. له زۆربه ی حاله تا کاندا به هۆی لاوازیوونی ماسوله کانی، سکۆله ی چه پ فراوان ده بیست و ده کشیت، وه کوو شیوه ی ئەو کو په له یه ی که به ناویه وه ناو نراوه!

فشاری دەروونی و جهسته یی، هه ردووکیان ده بنه هۆی ئەوه ی که سیک تووشی تاکوتسوبو بیست، له توێژینه وه یه کدا که له ولاتانی پۆژئاوا کراوه و ۱۷۵ تووشبووی ئەم نه خۆشییه به شدار بوون، سه باره ت به وه ی که ئایا فشاری دەروونی یان جهسته یی ده بیته هۆی ئەم نه خۆشییه، ده ر که وتوووه که (۲۷.۷٪) ی به شداران فشاری دەروونیان هه بووه، (۳۶٪) ی به شداران فشاری جهسته ییان هه بووه، (۷.۸٪) ی به شداران هه ردوو جۆره که ی فشاریان هه بووه، (۲۸.۵٪) هه یج فشاریکی دیاریکراویان نه بووه. فشاره جهسته ییه کان وه کوو ئەنجامدانی نه شته رگه ری و له کارکه وتی کۆته ندامی هه ناسه. به ربلاوترین فشاره دەروونییه کانیشت بۆ تووشبوون به م نه خۆشییه ئەمانه ن: مردنی که سیکی خۆشه ویست، تیکچوونی په یوه ندییه کان، ترس و توو په یی.

### نیشانه کانی،

نیشانه کانی ئەم نه خۆشییه له جه لده ی دڵ ده چیت، زۆربه یان ئازاری دلیان هه یه، هه ناسه توندی له نیوه ی حاله ته کاندا هه یه و هه ندیکشیان تووشی گێژبوون ده بن، هه ندیک جاریش بیهیزی و

بورانه وهیان ههیه. هه ندیگ گۆرانکاری له هیلکاری دلی نهخۆشه که و نهزایمهکانی دلی نهخۆشه که دا پروو دهدات!

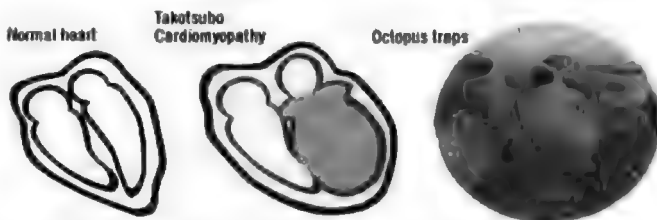
### چارهسه:

ئهم حالته زیاتر له ماوهی ۱ بۆ ۵ رۆژ له دواى بوونی فشاره که پروو دهدات، حالهتیکی کاتییه و نهخۆشه که زوو باش دهیتهوه و دۆخی ناسای دهیتهوه. زیاتر له (۹۵%) ی که یسهکان له ماوهی چهند ههفتهیه کدا چاک دهبنهوه و دهگهڕنهوه دۆخی پتشیویان و ماسولکهکانی دلشیان وهکوو پتشیوو چاک دهبنهوه. هه ندیگیشیان بهم حالته گیانیان له دهست دهدن، له سه د کهس که به هوی ئهم حالتهوه له نهخۆشخانه دهخهوتن، ۵ کهسیان دهمرن. دهرمانیکی تایهت یان چارهسهریهکی تر نییه که بۆ بهکار بهیترت.

دلی شکاو چهند ناویکی ههیه: بهگشتی بریتین له مانه:

- ✓ Takotsubo cardiomyopathy
- ✓ broken heart syndrome
- ✓ apical ballooning syndrome
- ✓ stress cardiomyopathy

Takotsubo cardiomyopathy: Review of broken heart syndrome



Illustrations used with permission of Ashley Boyd Weston.

«وینهی گۆزهی نهختهبوتی، له گهل وینهی دلیکی ناسای و دلیکی شکاوا»



## دوهم: وه لامي پرسياره گان سه بارهت به فشاري دهرووني

نهم به شه تايبه ته به وه لامي پرسيارى هاوولاتيان سه بارهت به فشاري دهرووني، به شيكي زوري پرسياره گان له ناو کتبه که وه لاميان هه، به شيويه کي پوون و به دريژي. ليتره دا وه لاميتک دانراوه که يارمه تبي خوينه ر دهاد له کيشه که ي باشت ر تبتگات و بزانت چي بکات، هه نديک پرسياريش کراوه که سه بارهت به فشار نيه، به لکوو بابته په يوه سته گانه به فشاري دهروونيه وه، وه کوو ته رکيز، ليتره وه لام دانراوه هه تا زياتر ناشنای فشاري دهرووني بين.

ب: چوَن بزانيَن که سيک فشاري دهرووني هه؟

و: که سيک که تووشي فشار بوويت، ده توانين هه ستي پي بکين له پيگه ي کاردانه وه دهرووني و جه سته يه گاني، به تايبه ته که که سه که تووشي دله پاوکي ده بيت و به هويه وه هه ست به شله ژان و بيزاري و شه که تي ده کات و له وانه شه فشاره که به پوخساريه وه دهر بکوهيت، وه کوو گوراني په نگی ده موچاو، زمانگيران، شپړزه يي و له بيرچوونه وه. هه نديک جاريش ده بيت هويه تووشبوون به خه موکي و بيتا فته تي، که له پوخسار و هه لسوکه وتيدا دهر ده که ویت. ناسينه وه ي بووني فشار له که ساني تر دا، به تايبه ته له مندا لاند ا هاوکارمان ده بيت هه تا بتوانين هاو کاريي بکين و فشاره که ي که م بکينه وه، له بهر نه وه هه رکات هه ست کرد که سيک فشاري هه، يارمه تبي بده هه تا پژگاري بيت له فشاره که ي.



پ: چۆن بتوانین کۆنترۆلی فشاری دەرروونی بکهین؟

و: له کتێبه که دا به وردی وه لامي ئهم پرسیاره ههیه، به کورتی ده توانین بڵێن بهم شیوهیه ده کریت:

- بیرکردنه وه کانت له نهرینهیه وه بگۆره بۆ بیرکردنه وهی ئهرینهی و واقعی.  
- ههول بده دنیا بهو شیوهیه ببینیت که ههیه، نهک گه وره تر له وهی ههیه.

- هه رگیز کاره کان له سه ر خۆت قورس و گران مه که.  
- به رده وام به له ده ستنیشانکردنی فشاره کانی پۆزانه و نه وه ندهی ده توانیت بیانگۆره و بچوکیان بکه وه.

- ژيانیکی ته ندروست بژی له رووی دەرروونی و جهسته ییه وه.  
- ئه و چالاکیانه بکه که ئارامت ده کاته وه یان چیژت پێ ده به خشیت.

پ: فشاری دەرروونی وهک نیشانه یهک بۆ چی نه خۆشییهک داده نریت؟

و: فشاری دەرروونی نیشانه نییه، به لکوو دیارده یهکی تایبه تییه، به هۆی وه لامدانه وه مان بۆ کێشه و گرفته کانی پۆزانه تووشیان ده بین، کاتیک ناتوانین به دروستی مامه له یان له گه ل بکهین، به لام هه ندیک جار تووشی نه خۆشییه کمان ده کات که پێی دهوتریت: نه خۆشی گونجان! ئه ویشمان باس کردوه که چۆنه و نیشانه کانی چین.

پ: چۆن له سه خه ترین و ناخۆشترین کاره ساته کاند کۆنترۆلی

فشاری دەرروونی خۆمان بکهین؟

و: ئه وه به رزترین هونه ره که بتوانین کۆنترۆلی فشاره کانمان بکهین له کاتی کاره ساته کاند، باشتترین ڕیگه ئه وهیه که په نا بهینه بهر شیوازی «به ئاگایی ته وا»، که وات له ده کات له ناو دۆخه ناخۆشه کاند به شیوه یهکی دروست مامه له بکهیت!



لیڤه‌دا تاک هه‌ول ده‌دات ته‌ن‌ها له‌و کاته‌دا بژی که کاره‌ساته‌که پرووی داوه، به‌وریایی ده‌می‌نیت‌ه‌وه و ته‌رکی‌ز ده‌خاته‌ سەر ئه‌و ساته‌ی که تیایدا‌یه و له‌ پابوردووی خۆی داده‌ب‌پ‌یت. له‌به‌ر ئه‌وه‌ی له‌و کاته‌دا وریا و به‌ئاگا ده‌ب‌یت که ب‌پ‌یار و هه‌لو‌یستی هه‌له‌ی نه‌ب‌یت، ب‌پ‌یاری له‌ناکا‌و و دروست بدات، دووری بخاته‌وه له‌ کاردا‌نه‌وه‌ی نادروست.

واته‌ له‌م ساتانه‌دا ده‌ب‌یت پاسته‌وخۆ خۆمان له‌ پابوردو و داها‌توو دا‌ب‌پ‌رین و له‌نا‌و کاره‌ساته‌که‌دا ب‌ژین و سه‌رجه‌م لایه‌نه‌کانی هه‌ست پ‌ی بکه‌ین، هۆکار و چاره‌سه‌ره‌کان به‌ گوێره‌ی دۆخه‌که و کاره‌ساته‌که وه‌لام ده‌دینه‌وه.

پ: ئایا به‌ پ‌یژه‌ی سه‌ددا سه‌د کۆنترۆل‌کردنی فشاری دەروونی پ‌وو ده‌دات؟  
و: ئی‌مه ده‌توانین له‌ فشاره‌کان که‌م بکه‌ینه‌وه، به‌لام ناتوانین به‌ته‌وا‌وی فشاره‌کان نه‌ه‌یل‌ین! فشاره‌کان هه‌میشه و به‌رده‌وام پ‌وو ده‌دن و دینه ژیا‌نمانه‌وه، مرۆف‌یش خاوه‌نی هه‌ست‌سۆزه، ده‌که‌و‌یته ژ‌یر کاریگه‌رییه‌کانی پ‌وودا‌وه‌کانه‌وه. هه‌ول‌دان بۆ نه‌ه‌یتشتنی فشار کرده‌یه‌کی نادروسته، به‌ل‌کوو ده‌ب‌یت هه‌ول به‌دین کاریگه‌رییه‌که‌ی و ژماره‌ی فشاره‌کان که‌م بکه‌ینه‌وه.

پ: ئایا چاره‌سه‌ری ده‌رمان هه‌یه بۆ ئه‌وه‌ی فشاری دەروونیت نه‌ه‌ی‌ت‌یت؟  
و: هه‌ندیک جار ئه‌گه‌ر که‌سه‌که نه‌یتوانی به‌باشی خۆی بگو‌نج‌یت‌یت، یان به‌ش‌یک له‌ نیشانه‌کانی کاری کرده‌ سەر ژیا‌نی، ئه‌وه هه‌ندیک ده‌رمان له‌ کاتی پ‌ی‌ویستدا به‌کار ده‌ه‌ین‌ر‌یت به‌ مه‌به‌ستی چاره‌سه‌ری نیشانه‌کان و که‌م‌کردنه‌وه‌ی ب‌ی‌زارییه‌کانی تاک، بۆ نمونه:  
- ئه‌گه‌ر که‌سه‌که توشی ب‌ی‌خه‌وی بوو، ئه‌وه ده‌رمانی خه‌وتنی پ‌ی



دهدریت بۆ ماوهیهکی کهم، ئەم دەرمانانەش هەمەجۆرن و بە  
گوێرهی کهسهکان دهگۆریت که کامیان باشتەرە بۆی!  
- ئەگەر کهسهکه تووشی دڵهکوته بوو، بهتایبهت له کاتی ئەنجامدانی  
سیمینار و چارپیکهوتندا، ههروهها پێویست بوو ئەو کاره بکات و  
نهیتوانی بیکات، ئەوه هەندیک جار دەرمانیکی تایبهت ههیه بهکار  
دههینریت که دهپتیه هۆی کهمکردنهوهی نیشانهکانی فشارهکهی.  
- هەندیک دەرمانیش هەن که زیاتر قیتامینهکانن، بهکار دههینرین بۆ  
کهسانیک که فشاری دەرروونیان زۆره و نهخۆشیی دەرروونیان  
نییه، بهلام بهردهوام لهژێر فشاردان.

ئەم دەرمانانە بۆ ماوهیهکی کاتی بهکار دههینریت. بهلکوو  
پێویسته کهسهکه ههول بدات بهسهه فشارهکهیدا زال بیت و به  
پههتانهکان چارهسههه نیشانهکانی بکات.

ئەگەر کهسهکه نهخۆشیی دەرروونی ههبوو، ئەوه به شیوهی  
زانستی دەرمانی بۆ دیاری دهکړیت و نهخۆشییهکهی چارهسهه  
دهکړیت، چونکه هەندیک جار کهسهکه نهخۆشیی دەرروونی ههیه  
و نازانیت و وا دهزانیت تهها به هۆی فشارهوه ئەو نیشانهانی  
ههیه!

ب: لهبهه چۆی له کاتی پێشکهشکردنی سیمینار، زۆر قسههت بۆ  
نایهت، لهبیرت دهچیت یان لیت تێگ دهچیت؟

و: بهدڵنیایی ئەم پرسیاره لهناو کتێبهکه بهوردی وهلامی دراوهتهوه  
و چارهسهههکهشیت دهست دهکهویت! چونکه پێشکهشکردنی  
سیمینار یهکێکه له فشاره سهههکی و بهربلاوهکان. لێرهدا بهکورتی  
ئاماژه به هەندیک لایهه دهکهین:

هۆکاری تووشبوونی زۆرن، بهگشتی ئەمانه:



- بیرکردنەوه نەرێنییەکان که پیش سیمینارەکه تووشمان دەبێت و لەسەریان راها توویت، وەکوو ئەو هی که سه که دەترسیت و به خۆی دەلێت، «کاتی سیمینارەکه دەشلە ژێم»، «من گەمژەم، ناتوانم پیشکەشی بکهەم».
  - جاری تر له کاتی پیشکەشکردنی سیمینارەکاندا تووشی نیشانەکانی فشارەکه بوویت و ئیستا دەترسیت دووبارە بێتەوه.
  - به هۆکاری تاییبەتی له قوناغەکانی ژیاڵی مندالی و نهوجه وانیدا زۆر شکیندراوێتەوه، بهو هۆیه شهوه ههستی خۆبه که مزانیته بۆ دروست دەبێت.
  - دەرڤه تی کهم بۆ دەربرینی بۆچوون و سەرنبه کان و که مئه زموونی له پیشکەشکردنی سیمینار و قسه کردن بۆ خه لکی هۆکاریکی تره.
- چاره سەر:
- هه موو کات به شیوازیکی ئه رینی خۆت ته لقین بکه و به خۆت بلی که «تۆ ده توانیت».
  - له کاتیکدا بیرکردنەوه نەرێنییەکان پیش سیمینارەکه دینه مێشکته وه، بیانوه سستینه و به دهنگیکی نزم به خۆت بلی «بوه سته».
  - بیر بکه وه چۆن کهسانی تر ده توانن سیمینار پیشکەش بکه ن، ئەوه تۆش ده توانیت! جیاوازیی تۆ و ئەوانی تر چیه؟ مادام که سیک ده توانیت، ئەوه تۆش ده توانیت.
  - بزانه که سانیک که گوێگری تۆ ده بن، بابەته که هینده ی تۆ نازانن و هینده ی تۆیان نه خویندۆته وه، له بهر ئەوه هه رگیز مه ترسه که گوێگره کان له تۆ شارەزاتر بن.
  - خۆت و بابەته که ت به باشی ئاماده بکه و هه ول بده بابەته که له بهرچاوت یان له بهرده سته یته!
  - راهێنان بکه: چەند جارێک راهێنان له بهرده م ئاوێنه، له گه ل خۆت



يان مندالان بکه، ههتا بهباشی دهتوانیت پیشکەشی بکهیت.  
 - پیش ئهوهی بابتهکه پیشکەش بکهیت، چەند ههناسهیهک بهقوولی  
 ههلمزه و له میشکندا بلی بهرهو سههرکهوتن!  
 - بیرت نهچیت تهنها چەند چرکهیهکی سههرهتا ههست به فشار  
 دهکهیت و دواتر نامینیت.

پ: بۆچی له مائهوه زیاتر تووشی دلهپاوکئ و فشار دهبین؟  
 و: فشار له ههموو شوینیک هیه، بهلام ههندیک شوین فشاریان  
 زۆرتەر، ئهمهش دههستیت سهه تیروانینی کهسهکه بۆ شوینهکه  
 و سههرچاوه بهردهستهکان بۆ کهسهکه، بهگشتی مال که فبشاری  
 زۆرتەر تیدا بیت، ئهمانه دهبنه هۆکار:  
 - مانهوه بۆ ماوهیهکی زۆر له شوینیکا بۆخۆی فشار دروست  
 دهکات.  
 - نهبوونی هاوهم و کهسیک که گفتوگو و پهیههندیی لهگهڵ  
 ببهستیت یان بهکهمی پهیههندی ببهستیت.  
 - بوونی کێشه لهناو خانهواده، جا کێشهی پهیههندی بیت یان  
 ماددی یان تهندروستی.  
 - نهبوونی سههرچاوهکانی چێژههگرتن یان دووبارهبوونهوهی  
 پۆتیناتهکانی ژیان و نهگۆرانیان.  
 - بوونی بابتهی چێژههخش له دهرهوهی مال.  
 - خرابیی خزمهتگوزارییهکان و کهشوهوا.  
 ئهمانه گشتین و بوونی یهک دانه یان زیاتر لهوانهیه بیته هۆی  
 درووستبوونی فشار له مالدا.



«ئافرىقان زياتر تووشى فشار دەپ، ھۆكارەكەي ئەومبە كە زۆرترىن ئەركيان  
لەسەر شانە! و پېزانىنى بەرامبەر كەمە»

پ: ئازارى گەدە چى پەيوەندىيەكى بە فشارى دەروونىيەۋە ھەيە؟  
ئەي چارەسەر چىيە؟

و: ئازارى گەدە و ھەستىكرىن بە قورسى لە گەدەدا، بەكىكە  
لە نىشانە سەرەككىيەكانى فشارى دەروونى. فشار جگە لە ئازارى  
گەدە، تووشى چەندىن نىشانەي تىرمان دەكات لە كۆئەندامى  
ھەرسدا، ۋەكۆر سىكچوون، قەبىزى، بوونى غازاتى ناو سىك،  
يەلنچدان... ھۆكارەكەشى دەگەرپتەۋە بۇ تىكچوونى پىژەي دەردانى  
ھۆرپمۇنەكان لە كاتى تووشىبوون بە فشار، كە دەپىتە ھۆي  
تىكچوونى پىژەي دەردانى ترشەلۇكى گەدە و جوولەي ماسولەكان  
و تىكچوونى ئاستى بەكتىريا سوودبەخشەكانى ناو پىخۇلە.  
باشترىن چارەسەر برىتپىيە لە كۆنترۇلكرىنى فشارەكان، چوونكە  
ھۆكارەكەي فشارى دەروونىيە و كاتىك فشارەكە چارەسەر كرا،



ئەو ئازار و بىزارىيەكەى كەم دەپتەو، بەلام ئەگەر ھەستەت بە ئازارى گەدە كرد، ئەو ھەول بەدە كۈنتۈلى خواردنەكەت بگەيت و دوور بگەويتەو لە زۆرخۇرى و خواردنى ناتەندروست.

پ: چۈن بتوانىن بەسەر دلەپاوكىدا زال بىن لەم دۆخەى نىستادا،  
گە خەنگى ھەموو لە ترسى تووشبوون بە كۆرۇنادا دەژىن؟  
و: لەم سەردەمى بلاوبونەو ھى قايرۇسى كۆرۇنايەدا، كە  
بە كۆقىد ۱۹ ناسراو، لە پىناو مانەو ھەمان بەدەروندروستى و  
خۇپاراستن لە شلەژانى دەروونى، پىويستە ئەم ۱۰ خالە جىبەجى  
بگەين:

۱. دلىيا بە: ئەگەر خۆت پاراست و پىنمايەكانت ۋەكوو خۇى  
جىبەجى كرد، ئەو تۇ پارىزراويت و تووشى ئەم نەخۇشىيە  
نابىت، چونكە تاكە چارەسەر لەم نەخۇشىيە خۇپاراستنە. ئەم  
خالە دوورت دەخاتەو لە دلەپاوكى (قەلەقى)!

۲. زانستى بە: با شىوازى خۇپارىزىيەكەت بە شىوہىەك بىت كە لە  
پروى زانستىيەو دانى پىدا نراو و باس كراو، ۋەكوو چۈنىيەتى  
بەكارھىتانى ماسك و دەستكىش و چۈنىيەتى دەستشۇردن و  
مامەلەكردن لەگەل خەلكدا. ئەم خالەش دوورت دەخاتەو لە  
مەترسى تووشبوون و دلىيايت زياتر دەكات.

۳. دانا بە و رىيا بە: ھەرگىز نەكەيت بە ھەموو ھەوال و زانىارىيەك  
باوہ بگەيت، بەلكو تەنھا لە سەرچاوەى فەرمى و زانستىيەو  
ھەوال و زانىارى ۋەر بگرە. پەيچ و سايت و ئەكاونتى كەس  
مەكە بە سەرچاوە و باوہ مەكە بەو زانىارىيانەى نافەرمىن و  
كەسانى پسپۆپ بلاويان ناكەنەو، ئەگەر وات كرد، ئەو لە قۇبىيا  
و تۆقىن بەدوور دەبىت!





٤. بە ئومێد بە: ئەم نەخۆشییەش تێدەپەڕێت و پزگای پزگاری نزیکە و ھەموو جیھان پووبە پووی دەبنەو. ھەرگیز ئومێد لە دەست مەدە. پووداوەکە وەک کوو خۆی بپینە و گەرەتر لە قەبارە ی خۆی لێی مەپوانە. ئەم خالەش یارمەتیت دەدات لەم دۆخەدا گەشە بە بیرى ئەرێنى بدەیت و دەرووندروست بیت.

٥. بە ژيان بلى بەلئى: پابەند بە بە پۆتینەکانى ژيان لە پووی خەوی پتووست و لە کاتى خۆیدا، خواردنى تەندروست و تەواو و خۆشۆردن و پاکخوازى. ئەمەش بەرگرى لاشە و دەروونت بە ھێز دەکات!

٦. خۆت ھێور بکەو: گرنگیدان بە میکانیزمەکانى خاوەرکەنەوێ دەروون و لاشە وەک کوو ھەناسەدانى قوول، مێدیتەیشن، خاوەرکەنەوێ ماسولکەکان، وەرزشکردن، پیاسەکردن... ئەمانە بنەمای زالبوون بەسەر دڵەپاوکی و ترسەکانماندا.

٧. باوەپدار بە: ئاییندارى دروست بۆ دەرووندروستى مرقوف زۆر گرنگە، بەتایبەت وەک کوو میکانیزمى خۆگۆنجانندن لەگەڵ پووداوەکان، بۆ نموونە لەپال ئەنجامدانى خۆپارێزى و باوەپبوون بە دەسلالتى پەرورەدگار و بەئەرێنیکردنى پووداوە نەرێنییەکان! ھەر وەھا ئەنجامدانى سروتە ئایینیە ئارامییەخەشەکانى وەک کوو نوێژ، قورئانخوێندن، پاپانەو... ھەموو ئەمانە بەسوودن بۆ دەرووندروستیمان و پزگاربوونمان لە خەمۆکی و دڵەپاوکی و بەدووربوون لە پەنابردن بۆ میکانیزمى ھەلەى خۆگۆنجانندن.

٨. متمانەت ھەبێت: پتووستە ئیستامتانەت بە تواناکانى ولاتەکت ھەبێت لە پووبەپووبوونەوێ ئەم ڤایرۆسەدا، بەتایبەت کە پێکارە کارگێرى و ئاساییشییەکان بەباشى گیراونەتە بەر و



ئامادەکاریی تەندروستی کراوە بۆ ڕوودانی ئەم ڤایرووسە. ئەوەی لە توانادا هەیە ئەنجام دراوە و ئەنجام دەدریت، لەبەر ئەوە هەرگیز بێتەمانە مەبە بە توانا پزیشکییەکان، چونکە بێتەمانەیی تووشی داپووخانی دەروونی و تیکچوونی هەلچوونەکانمان دەکات.

۹. خۆت خالی بکەو: ئەگەر ڕووبەڕووی ترس و دڵەپاوکی و خەمییکی زۆر بووێتەو بە هۆی ترسانت لە تووشبوون بەم نەخۆشییە، دوودل مەبە و بۆ کەسیکی نزیکی خێزانەکتی باس بکە، هەول بدە کە هەلچوونەکت خالی بکەیتەو و ڕزگارت بێت لێی، بەمەش دەروونت ئاسوو دەبێت و ترسەکت گەورە نابێت و نابێتە تۆقین!

۱۰. خۆت پێتگەینە: لەم دۆخدا لەجیاتیی خۆسەرقالکردن بە هەوالی کۆرۆناوە، کات بدە بە خۆت هەتا گرنگی بە ئارەزووەکانت بدەیت و بە بابەتیکی سوودبەخشەو خۆت سەرقال بکە وەکوو خۆیندەو، سەیرکردنی فیلمیکی سوودبەخش یان کاریکی دەستی. دەتوانن ئەمەش بە خێزانی بکەن، ئەو کاتە پەیوەندییە خێزانییەکانتان باشتر و بەهێزتر دەبێت و لە داها تووشدا سوودی دەبێت بۆتان.

پ: چۆن بتوانیین کۆنتڕۆڵی بیرکردنەوێمان بکەین؟

و: کۆنتڕۆڵی بیرکردنەوێمان هەنگاویکی سەرەکییە بۆ کۆنتڕۆڵکردنی فشارەکان و ڕزگاربوون لێیان، لە کتێبەکتدا بەوردی باسمان کردووە و چەند ڕاهێنانێکیشمان باس کردووە، بەپوختکراوی ئەم ڕینگایانە هاوکاریت دەکەن:



- بیرکردنه وه نه رێنیه کانت تۆمار بکه، ئایا کام بیرکردنه وه زۆر دێته مێشکته وه، لای خۆت بیاننوسه.
- پاشان بریار بده ئایا ئه و بیرکردنه وانه چهنده هاوکاریت ده کهن یان زیانت لێ ده دن.
- کاتی که ئه وانه ت دیاری کرد، ئه وه ئایا چی بیرکردنه وه یه کی تر هه یه که ده بێته جیگره وه ی ئه م بیرکردنه وه یه ت و هاوکاریت ده کات، واته جیگره وه ی بۆ دابنێ و بیاننوسه.
- پاشان شوێنێکی ئارام هه لبژێره که که س کاره که ت لێ تیک نه دات و له دۆخیکێ ئارامدا دابنیشه و چهنده هه ناسه یه کی قوول هه لمژه و بیرکردنه وه نه رێنیه که به یته ناو مێشک و بیرێ لێ بکه وه که ئایا چهنده هه سستی ناخۆشت ده دات.
- پاشان بیرکردنه وه نه رێنیه جیگره وه که به یته مێشک و هه ول بده به وردی هه سستی پێ بکه یه ت و له ناو مێشکدا لیکدانه وه ی بۆ بکه، که ئه و بیرکردنه وه باشه چهنده سوودی ده بێت بۆت و چهنده هاوکاریت ده کات.
- هه رکات هه سست کرد بیرکردنه وه نه رێنیه که دێته مێشکته وه، له ناو ده روونت هاوار بکه بوه سته! پاشان بیرکردنه وه نه رێنیه که بخه ره جیگه ی.
- بۆ چه سپاندنی ئه م بیرکردنه وه نه رێنیه، پێویسته دوو کار بکه یه ت:
- ئه و هه نگاوانه ی سه ره وه به رده وام دووباره بکه یته وه، هه تا به ته واوی بیرکردنه وه نه رێنیه کان به بیرکردنه وه نه رێنی و چێژه خشه کان جیگه یان ده گیرێته وه.
- هه موو کات ته لقینی خۆت بکه به بیرکردنه وه ی نه رێنی.



پ: چۆن خۆمان پزگار بگهین ئە دڵپاوكێی بەردەوام؟ هەمیشە  
ترسی ئەوە ئە خەیاڵمدا یە کە ئەزیزانم ئە دەست بدم، ئەمە  
چۆن چارەسەر دەگریت؟

و: بۆ کەمکردنەوی دڵپاوكێ، ئەم پێنمایانە سوودیان دەبێت:  
- هەول بدە کە سەرچاوەی دڵپاوكێکەت بدۆزیتەو، کە بۆچی و  
لەبەر چی هێندە دڵپاوكێت هەیە.  
- هەرگیز پەنا مەبە بۆ کاریکی هەلە، وەکوو پەنابردن بۆ جگەرەکیشان  
و مەبخواردنەو.  
- هەستەکانت دەر بېرە، باسی دڵپاوكێکەت بۆ کەسێکی نزیک یان  
هاورپێکەت بکە و لەو هەلچوونە خۆت پزگار بکە.  
- هەول بدە دڵپاوكێکەت بە شێوازی نووسین یان وێنەکیشان دەر  
ببیریت.  
- وەرزش و پیاسەکردن زۆر سوودبخەشن بۆ کەمبوونەوی  
دڵپاوكێکەت.  
- گوێگرتن لەو دەنگ و ئامرازە ی کە دڵخوازی تۆیە، بۆ نمونە  
قورئان خوێندن یان گوێگرتن لە میوزیک.  
- خواردنەوی کوپێک شەربەت یان خواردنی قاپێک زەلاتە.

پ: چۆن بتوانم بپروا بە کەسی بەرامبەر بگەم، ئەوەی کە تووشی  
بوووە تاقیکردنەویە ئەک سزا؟  
و: یەکیەک لە کارە قورسەکان بریتی یە لە گۆرپینی باوەڕ و پای  
ئەوانی تر، بە مەبەستی گۆرپینی پەفتاری ئەوانی تر. ئەم پێنمایانە  
هاوکاریت دەکەن:



- قسەکردن لە گەل کەسەکان بە گوێرەى توانا و تیگەیشتنى بەرامبەر. واتە بزانە کە ئاست و تواناکانى کەسەکە چىن لە پرووى تیگەیشتن، زانیارى، تەمەن...
- دەبێت بزانیى لە چى کاتیکدا قسە بۆ بەرامبەر دەکەین، واتە کاتى چاوپێگەوتن و باسکردنى ئەو بابەتە گونجاو بێت، دەبێت بزانیى کەسەکە ئامادەى بۆ ئەو بابەتە، یان نا! بۆ نمونە کاتیک کەسەکە تووڕەى یان دلەپاوکیى ھەیه، نابێت باسى بابەتیکی لەو جۆرەى لە گەل بکړیت.
- باسى کاریگەرییە ئەرێنییەکانى گۆرانکاری لە بیرکردنەوەکەى بۆ بکە، بۆ نمونە بۆ ئەوێ بزانیى کە گۆرپى باوەرپى لەوێ کە نەخۆشکەوتن تاقیکردنەوەى نەک سزا چەندە سوودى دەبێت بۆى، وەکوو ئەوێ لەوانەى پووداویکی خراپتر پرووى بدایە ئەگەر نەخۆش نەکەوتایە، یان نەخۆشى بۆخۆى ھۆکارە بۆ نزیکبوونەو لە خودا وەکوو ئەوێ لە دیندا ھەیه، ئەگەر تێروانیى گۆرپى، دلەپاوکیى کەم دەبێتەو... ھەر وھا چەندین سوودى تر.
- ھانى بدە کە گوێبیسیتى چەند ئیدیۆ و قسەى کى تاییەت بێت لە بارەى ئەو بابەتەو کە دەتەوێت باوەرپى بگۆریت!
- ھەرگیز پەنا مەبە بۆ بەکارھێنانى ھێز، بە ھەموو جۆرەکانیەو! واتە ھێزى جەستە، دەسلالت، بالادەستى، زانستى... بەکار مەھێنە بۆ گۆرپى باوەرپى کەسەکە، ھەول بدە کە بە ھێزى باوەرپى و وتەى شیرین بێت.

پ: کاریگەریی فشارى دەروونی لەسەر جەستە چىیە؟

و: فشارى دەروونی کاریگەریی گەورە دەکاتە سەر لایەنى



جەستەيى مرقۇف سەرچەم ئەندامەكانى لاشەي مرقۇف دەكەونە ئامادەباشىيەو، ئەمەش بە ھۆى گۇرپانكارى لە دەردانى ھۇرمۇنەكانى لەشەو، كە راستوخۇ دەژىنە ناو خوينەو و دەچن بۇ سەرچەم ئەندامەكان. لە كىتپەكەدا بەوردى باسى نىشانەكان كراو، لىرەدا نمونە بۇ ھەريەكە لە ئەندامەكان دادەنئىن:

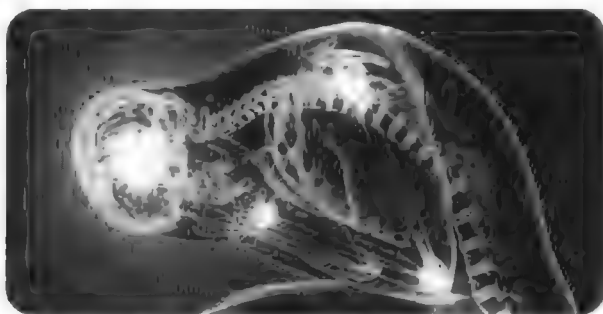
- كۆنەندامى دەمارى: وەككو سەرئىشە، سەرسووپان، لەبىرچوونەو.  
- كۆنەندامى دل و بۇرپىيەكانى خوين: دلەكوتە، سىنگىشە، بەرزبوونەو،  
فشارى خوين.

- كۆنەندامى ھەرس و جگەر: ئازارى گەدە، سىكچوون، غازاتى ناوسك.  
- كۆنەندامى ماسولكە و ئىسكەپەيكەر: ئازارى ماسولكەكان و  
ئازارى لەش، شەكەتى.

- كۆنەندامى گورچىلە و مېزەپۇ: زۇربوونى مېزكردن.

- پىشت: ئارەفكردنەو، گۇرپانى پەنگى پىشت.

ئەو ھى باس كرا كارىگەرييە كاتىيەكانىيەتى، ئەگەر فشاردېژە بىكىشيت،  
ئەو كارىگەرييەكانى زۇرتەر دەبن و ھۆكارە بۇ تووشبوون بە چەندىن  
نەخۇشىي دەروونى و جەستەيى يان خراپتريوونى نەخۇشىيەكان.



«بە ھۆى دەردانى ھۇرمۇنەكانەو، لە كاتى تووشبوون بە فشاردا، ھەموو  
لاشە دەكەوتتە ئامادەباشىيەو»

پ: فشارەكان بە پى كات و شوپىن و بەرامبەر كاردانە ھەي كەسەكانىش نەگۆرپىن،  
چۆن بتوانىن كاتى پووبەپووبوونە ھە، بە پى ھەرسى جياوازيە كە  
كۆنترۆلى فشارەكانمان بگەين و بە شىۋەيەكى دانائىر ۋە لامى كەسەكان  
بدەينە ھە؟ ھەندىك جار ئەو كەسانە زۆر ئازىزن، بە لام ناتوانىن  
فشارەكان كۆنترۆل بگەين و دواجار كىشە دروست نەبىت.

و: بە دىلنایىيە ھە ئەو سى لایەنەى باسەت كىرە ھە كارىگەر بىيان ھەيە  
لەسەر ۋە لامدانە ھەي تاك بۆ فشار، لىرەدا پۆلى بە ئاگايى خود دەر  
دەكەوئەت كە دەبىت تەكنىكى بە ئاگايى تەواو بەكار بھىنئەت و خۆى لە  
بېرىاردان و كاردانە ھە بەدوور بگىرەت، بە شىۋەيەك ۋە لام بەداتە ھە كە  
تەركىز، ئاگايى و سۆز بەشدارى بگەن و ئىستە بىنئەت و پابردو نەكاتە  
پىنە ھەي ۋە لامدانە ھە، ئەو كاتە كەمترىن زىيان دەگەيەنئەت بە كەسى  
بەرامبەر يان كات دەگىرپىتە ھە بۆ تاك ھەتا لە كاتىكى گونجاودا بېرىرىكى  
گونجاو بەدات. بەم پىگەيە نە دىلئىشان پوو بەدات، نە تورپەي!

پ: ئايا فشارى كەم-كەمى پۆزانە دەبىتە ھۆى ئە ھەي ئە كۆتايىدا  
گۆ بېتە ھە، ئىگە ۋە ھەبىت ياخود زىاد بېتە؟

و: كىشە و گىرەتە بچووكەكانى پۆزانە كە پووبەپووى تاك  
دەبنە ھە، كارىكى گەورە نىن ۋەكوو و نكردنى كىلى خانووەكەت،  
دواكەوتن لە پاسى فەرمانگە، بەرزبوونە ھەي نرخی شەمەكەكان،  
كەمى كات، بەرپرسيارىتەيە كۆمەلەيەتى و خىزانىيەكان... ئەگەر  
بەردەوام بن و زووزو پوو بەدەن، ئە ھە بە دىلنایىيە ھە كارىگەر بى  
دەبىت لەسەرمان. تەننەت ھەندىك جار جۆرى بىر كىرە ھە لە  
ھەندىك لەو كىشە بچووكەكانە دەبىتە ھۆى ئە ھەي كە تووشى  
فشارىكى زۆر بېتە.



لهبەر ئهوه ئهم لايهنامه زۆر کاریگهرن لهسهر بوون به فشاری  
 کیشه بچوکهکانی پۆژانه:  
 - زۆر دووبارهبوونهوی کیشهکان.  
 - بیرکردنهوهی نهڕینی و قورسکردنی کیشهکه.  
 - زۆری ژمارهی کیشه بچوکهکان.  
 - بهردهوامی بوونی کیشه بچوکهکان.  
 کهاته دهیئت ئهوانیش چارهسهر بکهین به ههمان تهکنیکهکانی  
 چارهسهری فشاری دهروونی.

پ: دواي لهدهستدانی کهسیکی خوشهویست، ههستکردن به دلتوندی  
 و خهموکی روو دههات، نایا چی کاتییک پتویسته کهسهکه  
 چارهسهری دهروونی وهر بگریئت؟  
 و: مرقوف پاش لهدهستدانی کهسیکی نزیک و خوشهویستی،  
 تووشی خهم و پهژاره دهیئت له دهروونیدا، خهمی بق دهخوات  
 و له رووکهشییدا به دهبرپینی نارهزایی جهستهیی و شیوازی  
 جلوبهرگ دهی دهبرپیت.

نیشانهکانی ئهم پهژارهیهش زۆرن و به گویرهی کات دهگۆرین، بۆ  
 نمونه له سهههتاوه به نکولیکردن لهوهی که کهسهکه مردوه، دلتهنگی،  
 بیزاری، خهوزپان و تهناهت هاتنهبهچاوی کهسی مردوو، پاشان  
 وردهورده نیشانهکان دهگۆرین و بهرهو کهمبوونهوه و نهمان دهچن...  
 نیشانهکانی پهژاره زۆر لهگهڵ نیشانهکانی خهموکی هاوشیوهن  
 و زۆر جار تیکهڵ به یهکتر دهبن، بهلام بوونی پهژاره و خهم له  
 سنی حالهتدا پتویستی به چارهسهری دهروونی هیه:

- ئهگهر نیشانهکان پاش ماوهیهکی زۆر ههر مانهوه و بهردهوام  
 بوون لهگهڵ کهسهکه، ئهو ماوهیهش کولتوور و رۆشنییری



كۆمەلگاكان دەيگۇرېت، بۇ نموونە لەلای ئىمە ھەندىك جار درىژ دەبىتتە ۋە بۇ سالىك، ئەۋەش ئاسايىيە.

- ئەگەر نىشانەكان زۆر توند بوون، بۇ نموونە بىرى خۇكوژى، ھەستىكردن بە تاوان و خۇبەكەمزانين و نەتوانينى بىرپاردان، ياخود نىشانەكان بىنە ھۆى لەكاركەوتنى كەسەكە.

- ھەروەھا ئەگەر ھەندىك لە نىشانەكان كەسەكە بىزار بكن، بۇ نموونە كەسەكە بىخەۋىي ھەبىت، دەتوانىت بۇ ماۋەيەكى كاتى خەپى پى بدرىت ھەتا خەۋى باش دەبىت.

پ: فشارى دەروونى ئە مندا لاند چۆنە؟ ئايا ئەۋانىش توۋشى فشار دەبن؟  
و: مندا لانىش توۋشى فشارى دەروونى دەبن، جۆرى فشارەكانيان لەگەل گەورەكان كەمىك جىاۋازە، ھەمان كاردانەۋەى گەورەكانيان دەبىت، بەلام بە شىۋەيەكى جىاۋاز دەرى دەبىن و دەر دەكەۋىت، فشارەكان لەلای ئەۋان زياتر لەسەر شىۋەى ترس دەر دەكەۋىت. لەبەر كەمىي ئەزموون و كەمتوانىيان بۇ لىكدانەۋەى دىاردەكان، مندا لان ئاسانتىر توۋشى زەبرى دەروونى دەبن، ئەۋەش كار دەكاتە سەر زىانيان، بە شىۋەيەك كە لەۋانەيە بىيانگەپىننەۋە بۇ تەمەن و قۇناغىكى بچوكتىر لەو تەمەنەى ھەيانە، بۇ نموونە كاتىك بەباشى قسە دەكات، لەپىر توۋشى زمانگىران دەبىت، ئەمەش بە ھۆى زەبرىكەۋەيە كە لەۋانەيە دواتر خۇشى بىرى نەمىننەت. ھەروەھا خەۋنى ناخۇش و راچلەكىن لە خەۋدا و ترسان لە خەۋ بەتەنھا... نىشانەى فشار و زەبرى دەروونين.

پ: چۆن ھاۋكارىي مندا لىك بگەين كە توۋشى زەبرى دەروونى بوۋە؟  
و: مندا لان توۋشى زەبرى دەروونى دەبن و ئەۋ زەبىرەش



کاریگەى دەخاتە سەر ژيانیان، لەوانەىە بېیتە ھۆى تووشبوون بە  
نەخۆشییەکانى پاش زەبر، وەکوو «نەخۆشىی فشارى پاش زەبر»،  
ئەم پێنمایانە بۆ دایک و باوک و کەسوکارى منداڵەکەىە کە چۆن  
مامەلە بکەن لەگەل ئەو منداڵەى تووشى زەبرى دەروونى بوو:  
- دوورکەوتنەو لە توورپەبوون و سەرزەنشکردنى منداڵەکە، بۆ  
نموونە ئەوەى کە لای ئیمە باو و بە منداڵ دەلێن، «ترسئۆک،  
چى بوو بۆ وا لە خۆت دەکەیت»، ئەم وتەو قسانە ھىچ  
ھاوکارى منداڵەکە ناکات، بەلکوو بە پێچەوانەو، زیانیشى پى  
دەگەىەنیت.

- دلتیاکردنەوەى بەردەوامى منداڵ کە سەلامەت و پارىزراو،  
ئەمەش بە وتە و پەفتار دەکریت. واتە لەلایەن دایبابەو دلتیایى  
بە منداڵەکە بدریت و ئارام بکرىتەو.

- قسە بکەن لە بارەى پووداوەکەو، ئەمەش ئەگەر منداڵ خۆى  
ویستى یان باسى کرد، بەتایبەت لە شێوہى چىرۆک و یارىدا.  
واتە ھەول مەدەن کاتیک منداڵەکە باسى پووداوەکە دەکات، ئێو  
پىگى لى بکەن، بەلکوو باشتەر کە ئەوہى لە ناخیداى دەرى  
بېریت ئەگەر خۆى ویستى.

- ھاوکارى بکە لە دەرخستنى ھەستەکانیدا، بۆ نموونە با لەو  
ماوہىدا وینە بکیشیت، یان داواى لى بکە چىرۆکت بۆ بگىریتەو،  
لەم پىگایانەو خۆى خالى دەکاتەو.

- ئەنجامدانى کارە پۆتینیەکانى پۆژانە و فەرامۆشنەکردنى وەکوو  
خۆشۆردن، چوونە قوتابخانە، یارىکردن...

- فێزکردنى میکانیزمەکانى خۆخاوەکردنەو، وەکوو ھەناسەدانى  
قوول و وەرزشکردن.

- یارمەتیدان و کارناسانى بۆ خەو و خواردنى تەندروست...

پ: ئایا ئەو فشار و زەبرانەى تەمەنى منداڵى لە گەورەبیدا  
کاریگەرییان دەمێنێت؟

و: زەبرەکانى قوناغى منداڵى، بەشیکیان لە یادەوهریماندا هەر  
دەمینن، لە کاتى بیرکەوتنەویدا تاک تووشى بیتاقەتى و هەستە  
ناخۆشەکان دەکات. هەندیکیان لەگەڵمان دەژین و ژيانمان ئاراستە  
دەکەن، هەندیکیشیان لە کاتى تووشبوون بە پووداو و کارەساتەکاندا  
دیتەوێت ناو یادەوهریمان.

دونیاى منداڵیمان کاریگەریی گەورەى هەیه لەسەر ژيانمان، زۆر  
جار پەنگرێژى داهااتوویمان دەکات، گرنگە بەوردی لە پابوردووی  
منداڵیمان بڕوانین و هەول بدەین لایەنە نێگەتیڤەکان فەرامۆش  
بکەین، یاخود کەمیان بکەینەوێ و لایەنە ئیجابییەکان بگەشتێنەوێ  
و گەشەیان پێ بدەین... لەوێ گرنگتر ئەوێە دونیاى پەنگاوپەنگى  
منداڵەکانمان نەکەینە پەش و سەپى!

پ: چۆن بتوانم کەسیكى خۆشەویست لەیاد بکەم؟

و: یەکیک لە کێشەکانى ئێمەى مەرۆڤ ئەوێە کە زۆر بەناپەرەختى  
دەتوانین کەسانى خۆشەویستمان لەیاد بکەین، لە کاتیکیدا ئەو  
کەسانە ئێمەیان خۆش ناوێت یان دژایەتیشمان دەکەن!

ژنیك دەلێت، «سەرەپای هەموو سەتەمەکانى پیاوێکەم، بەلام  
ناتوانم بەبێ ئەو بژیم چوونکە خۆش مەدەوێت! لە کاتیکیدا ئەو منى  
خۆش ناوێت.» پیاویک دەلێت، «ژنەکەم هیچم بەگوى ناکات و پێزم  
ناگرێت و ئەوێ من پێم ناخۆشە ئەوێ دەکات، بەلام ناتوانم وازى لى  
بەتێم چوونکە خۆشم دەوێت!» گەنجیك دەلێت، «ناتوانم هاوێکەم  
لەبیر بکەم لە کاتیکیدا ئەو منى خۆش ناوێت و من هیچم بەلایەوێ».



ئەو نمونانەى سەرەو دەيمەنكى كۆمەلگەيە و بەردەوام دووبارە دەبىتەو و ژيانى زۆرىك لە مەرقەكانى ئالۆز كردووە. لێرەدا چەند پێنمايەك دەخەينە ڕوو هەتا بتوانیت لە خۆشەويستى و ھۆگریت بۆ كەسێك ڕزگارت بێت كاتێك كەسى بەرامبەر تۆى ناویت و لە خۆى دوورت دەخاتەو، واتە ئەگەر بێھيوا بوویت لە گەڕانەو، ئەو بەرامبەر و نەتوانى لەبىرى بكەیت و لە يادەوريتدا مايەو، ئەو ئەم خالانە ھاوکاريت دەكەن:

يەكەم: دەبیت قەناعەتى تەواوت ھەبیت كە دەتەویت ئەو كەسە لەياد بكەیت، ئەمەش ھەنگاوى يەكەمە. واز لە دوودلى بھێنە و بپيارى كۆتايى بدە كە دەتەویت پەيوەنديەكەت بپچپیت، مادام ئەو نايەوێت لەگەڵت بەردەوام بێت.

دووەم: پالەنرەكەت بۆ وازھێنان لەو كەسە چيە؟ ئەمە خالى ھەرە گرنگ و پێويستە بۆ سەرکەوتن لە پڕۆسەى وازھێنان. دەبیت پالەنرەكى بەھيزت ھەبیت، بۆ نمونە لە پيناو ژيانىكى ئاسوودەيە يان بۆ گەشەپيدانى ژيانى خيزانيە! ياخود لەبەر بەرژەوندى ھەردوو لاتانە.

سێھەم: دوور بكەوەرەو لە ھەموو بابەتێك كە يادەوەر يەكانت لەگەڵ ئەو كەسە دینیتەو یادت:

- دووركەوتنەو لە سەیركردنى قیدی و وینەى تايبەت كە لەگەڵ ئەو كەسە ھەتە.

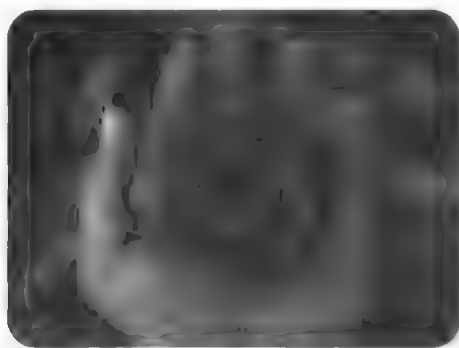
- دوور بكەوەرەو لەو شوپنەنەى كە يادگارىی تايبەت ھەيە لەگەڵدا، واتە دوور بكەوەرەو لە وروژینەرەكان لە ڕوى شوپنەو، ھەتا بىرت نەيەتەو و ئارەزووى كەسەكە نەكەیتەو.

- ئەو كاتانەى پۆڤ كە زۆرتر لەگەڵ ئەو كەسە بوویت بە كردهيەكى سوودبەخشی وەكوو خویندەو، پەيوەنديى خيزانى، سەیركردنى قیدی بۆ سوود بەسەر بەرە. بۆ نمونە: ئەگەر

شەوانە لە گەلی چوویتە دەرەو، ئەو هەول بەدە لە شەودا ئەو کارە سوود بە خشانە ئەنجام بەدەیت هەتا بیر کردنە وە کانت بگۆڕین. - دوور بکەرەو لە هەر وروژینەریکی تری پابوردوو کە بیری ئەو کەسەت دەخاتەو.

چوارەم: هەول بەدە هەركات بیری ئەو کەسەت کرد، بیر لە خراپەکانی بەرامبەرەت بکەرەو کە بەرامبەرەت کردووێتی. واتە بیر بکەرەو لە لایەنە سلبییەکانی کەسە...

پنجەم: بوونی کار و تیکەلی لە گەل خەلکی پالەنریکە بۆ دۆزینەوێ کە سیتییهکی نوێ و دروستبوونی گۆرانکاری لە لای تاک، هەرەها وەرزشکردن و تەکنیکەکانی خۆخاوەندەو هەواکارن بۆ کە مکردنەوێ فشارەکان. ئەم خالانە یارمەتیدەرن بۆ کە مکردنەوێ فشارە دەروونیەکان و ئارامییەخشن بۆ مەرۆف. ئەم ه خالە بۆ کە سیکە کە بەتەواوی وازی لە پەيوەندییە کە هیتابیت، یان بەردەوامیدان بە پەيوەندییە کە زیانی دەبیت، بۆ نمونە کوپیک کچیکی خۆش ویستوو، نیتسا کچە کە هاوسەرگیری کردوو، بەردەوامبوون لەو هەستە لەوانە یە بیگەیه نیتە هەلەیه کی گەرە!



«پێگاکانی دەربڕینی خۆشەویستی زۆرن، هەول بەدە بە هەموو پێگاکان خۆشەویستیت دەربڕە بۆ بەرامبەر»



پ: ئەى ئەگەر كەس يگمان خۆش بویت، ئايا هېشتنەوھى  
خۆشەويستىيەكە لە دڵماندا و دەرنەبرىنى زيانى ھەيە؟ ئەى  
چۆن دەرى بېرىن؟

و: ئىمەى مرۆف خاوەنى بەھرەيەكى بەھيزى وەكوو  
ھەلچوونەكانىن (Emotions)، كە ھەم ھاندەرە بۆ مانەو و ھەميش  
بىزارى! ھەلچوونىكى وەكوو تووڤەيى ھەندىك جار ھىندە بىزاركەرە،  
كە پەيوەندىيەكانمان ويران دەكات و ژيانمان دەكاتە دۆزەخ! ھەندىك  
جارىش دەبىتە پالەنەر و بەرەو سەرکەوتنمان دەبات! ھەلچوونى  
دلتخوشى و دلتەنگى كارلىك و كاردانەوەكانيان ڤوون و ديارن،  
ھەمووان دەيزانىن...

ھەرچى ھەلچوونى خۆشەويستىيە ھىندە كارىگەرە، كە دەتوانىت  
دۆزەخ بكات بە بەھەشت، ئەگەر یش مامەلەمان ھەلەبىت، ئەو  
كارەسات دەقەومىت و بەھەشت دەكاتە دۆزەخ!

كىشەى بەشىكى زۆرى ئىمە دەرنەبرىنى ئەو ھەلچوونانەيە،  
دەرئەنجامى ئەو دەبىتە ھۆى كەلەكەبوونى لەناو ناخماندا و بە  
شێوھەكى نەخوازراو خۆى نیشان دەدات، بۆ نموونە ھەلچوونى  
دەرنەبىراوى دلتەنگى و نارەزايى تووشى خەمكىمان دەكات و  
ھەلچوونى كەلەكەبووى سەرسووڤمانمان بە بەرامبەر تووشى  
خۆپەرستى و خۆپەسەندى و خەسەدما دەكات.

ھەموو ھەلچوونەكان پتويستيان بەوھەيە كە بە شێوھەكى  
دروست دەريان بېرىن، ئەمەش لە پىتئاو دەرووندروستيماندا...  
شێوھەى دەربىرى ھەلچوونەكانىش بە گۆرەھى جۆرەكەى جياوازە،  
بەلام بەگشتى گرنگ ئەوھەيە كە:

- لە كاتى خۆيدا دەرى بېرىن، دواى نەخەين.



- له کاتی دەربرینیدا زیاده پەوی نهکهین.
- ههستی بهرامبەر بریندار نهکهین.
- بهرامبەر تیپگات که چیمانه و چیمان دهویت.

پ: کهواته نایا سوودی چیه نهگەر به بهرامبەر بلّین خوشمان دهویت؟  
و: له راستیدا سهبارهت به ههڵچوونی خوشه ویستی، ئهوه زۆر  
گرنگه که بهردهوام بۆ یهکتری دەر بپین و بهو کهسهی خوشمان  
دهویت بلّین، «خوشمان دهویت»! ئه مهش سوودی زۆره:

- ههشتانهوهی له ناخدا تاکی بهرامبەر دهکاته کهسیکی سارد و  
دووره پهریز و بیههست! بۆ نمونه ئه مندا لانهی خوشه ویستییان  
بۆ دەر نابردیت له لایه ن خانه واده و خیزانه وه.

- دەربرینه کهی هۆکاره بۆ زیادبوونی خوشه ویستی و بههیزکردنی  
په یوه ندییه کانمان له گه ل بهرامبەر، بۆ نمونه که هاوسه ران ئه م  
وشه ئالوگۆر دهکهن، ده زانن چهنده سیحراوییه و کاریگه ره بۆ  
خوشبه ختی.

- دەرروونی مرۆفیش ئارام و ئاسووده ده بێت و ههست به کامه رانی  
دهکات که ههچی نهشاردۆته وه.

- کۆمه لگا پر ده بێت له جوانیی خوشه ویستی و پێکه وه بوون.  
لێبوردیهی زیاد دهکات و کامه رانی دههێتیت.

پ: چۆن بتوانین به سەر ترسدا ژال بێن، گاتیگ نه وهی ترست بۆ  
بیت ؟

هه رچه نده باسه کهی ئیتمه فشاری دەرروونییه، به لام له بهر ئه وهی  
ترس هه ندیک جار ده بێته سه رچاوه ی فشار و کاردانه وه کانی  
فشار دروست ده بن، ده توانین له هه مان ته کنیکه کانی کۆنترۆلی



فشار سوود وەر بگرین، دەتوانیت لە کاتیکدا که ترست ههیه، ئەم پێگایانه بگریته بەر ههتا زāl بیت بهسهریدا:

- بیرت بیت ترس کاردانهوهیهکی ئاسایی مرقفه، بهلام ئەگەر پێژهکهی زۆر بوو، ههروهها کاری کرده سهر ژيانت، ئەوه دهبيت بزانيت چۆن کۆنترۆلی دهکهیت و سوود له پێگاکانی خوارهوه وەر بگره.

- پاستهوخو پرسیار له خۆت بکه، ئایا ئەمه چیه که من ئاوا تووشی ترس بووم؟ بۆ ئاوام لێ هات؟  
- پاشان دنیایی بده به خۆت که ئەمهی تووشت بووه ئاساییه و هۆکاری کاردانهوته بۆ ترسهکهت.

- به دهنگی بهرز له میشکندا به بیرکردنهوهکانت بلێ بوهسته!  
- تهرکیزت لهسهر کاردانهوهکانی ترسهکه لا بده و تهرکیزت بخههه  
سهر شتیکی تری جگه لهوهی لێی ترساویت، واته تهرکیزت بگۆره.

- پهنا بهره بهر ئه و کارانهی دهروونت ئارام دهکاتهوه، وهکوو ههناسه دانی قوول، خاوکردنهوهی ماسولکهکان، نووسین یان وینه کێشان!

- هه رکات باش بوویهتهوه، ههول بده کار لهسهر ترسه زۆرهکانت بکهیت و نهیانهیلت یان که میان بکهیتهوه.

پ: زوو هه ئدهچم، زووش په شیمان دهبمهوه، هۆکاری چیه؟

و: توو په یی هۆکاری زۆره! ئیمه بۆچی توو په دهبین؟ پرسیاریکه و پتویستی به وهلام ههیه. توو په یی لای هه موو مرقفیک ههیه، ئەزانن بۆ؟ چوونکه ئیمه مرقفین و توو په ییش هه لچوونیکێ تایبهته





- به سەرجه م گيانه وهران و له ناویشياندا مرووف، ئه مه وه لامىكى سهرپىنى بوو بۆ پرسىارهكه، وه لامى زانستيش ئه مه يه:
- هه ندىك جار «توورپه يى» پالنه ره له ژيانماندا: واته وزه يه كى ناوه كى دەررومانه كه ئه بىت بىته دەرره، له شوينىكى مېشكه وه كۆنترۆل ده كرىت كه پى دوترىت (هاپۆسه له مه س).
- به شىكه له فېربوونى كۆمه لايه تى: واته پړۆسه هزرىه كان به شدارن له دروستبوونيدا و له پړوى كۆمه لايه تىيشه وه جۆرىكه له فېربوون.
- دهرنه بېرین و كه له كه كړدى كىشه كانمان.
- بوونى كىشه ي چاره سه نه كراو يان فشارى پۆژانه و به رده وام.

پ: من كه توورپه نه بم، چى له به رده ستما بىت نه يشكىنم، چى بكه م باشه؟

- و: توورپه يى بۆ خۆى پىوىستى به ته كنىكى تايبه ت هه يه بۆ چاره سه ركردى، ده توانىت سوود له م ته كنىكانه وه ر بگريت هه تا زال بىت به سه ر توورپه ييه كه تدا:
- گۆرپى ته ركيز: هه تا وه كوو بتوانىن كۆنترۆلى توورپه ييه كه مان بكه ي: پىوىسته ته ركيزمان بگوازينه وه بۆ باب ته تىكى تر، ئه مه ش كارىكى زۆر ئه ستم نيه.
- له كاتى توورپه ييدا هه ناسه دانى قبول و مېكانىزمه كانى خۆخا و كړنه وه ئه نجام بده.
- خۆت خالى بكه ره وه له توورپه ييه كه و به شىوه يه كى سه لامه ت ده رى بېره، بۆ نموونه گوشىنى تۆپىك ده بىته هۆى خالىبوونه وه ي يان نووسىنى ئه وه ي كه توورپه ي كړدوو.



- بېگۆرە بۇ وزەيەکی تر که سوودبەخش بیت بۆت، بۇ نمونه خۆمە ژغولکردن بە دروستکردنی بووکه له وه.

پ: چۆن بتوانین تەرگیزمان زیاد بکهین؟

و: بۇ زیادکردنی تەرگیز، پتویستت بە پاهینان و خواردنی تەندروست و ژیانیکی تەندروست ههیه!

پاهینانه کان زۆرن، ئەمە چەند نمونه یهک:

- ئەم جۆره پاهینانە زۆر هاوکارن، که به شیوه یهکی بەردهوام ئەنجامیان بەدهیت، تۆ دەتوانیت یهکیکیان ئەنجام بەدهیت: ئەنجامدانی یوگا، میدیتەیشن، یان ئەنجامدانی نوێژ به خشوعی (واته به ئاگا بیت بهرامبەر به سەرجه م ئەو جولانە ی ئەنجامیان دەدهیت و ئەو وتانە ی دەیانلێتیت)، ئەمانە بنەمای سەرەکیان کۆکردنەوه ی تەرگیزی مرقفه.

- بنووسەرەوه، ههول بەده سوود له تۆمارکردنی تێبینیه کان وه بگریت، چوونکه له کاتی نووسیندا ئەوه ی بیستووته دهیکه یته وینه و پاشان دووباره ده بێته وه له مێشکتدا.

- پاهینان به مێشکت بکه بۇ تەرگیزخستنه سەر یهک شت له یهک کاتدا، بۇ نمونه ههول بەده بۇ ماوه ی ۵ خولهک گۆی بگره له چرکه چرکی سهعاته که و بیژمیره بزانه ئایا تهنها به گۆییستبوون ده زانیت که خولهکێک تهواو بووه. یان ههول بەده ژماره کان به رهو دوا له مێشکتدا بلێته وه.

خواردنی تەندروستیش، ئەم خواردنانه هاوکارن بۇ تەرگیزیکی باش:

- گۆشتی پەش، له بهر ئەوه ی دهوله مەنده به ڤیتامین بیهه کان، هاوکاریکی باشه بۇ باشبوونی تەرگیز و یادگه.

- خواردنی ماسی زۆر هاوکاره، چوونکه پڕه له ئۆمێگا کان که بۇ تەرگیز به سوودن.



- خواردنى چەرەساتەكان بە ھەموو جۆرەكانىيەو، بەتايبەت گوينز و بادام!
- خواردنى ئاوى زۆر بە شىۋەيەكى پۆژانە.
- تۋوى كەتان پېرە لە ئۆمىگاكان كە بە شىۋەى سىروشتى دەستت دەكەوئت.
- ژيانىكى تەندروسىش كە ھاوكانتە بۇ تەركىزى باش، ۋەكوو:
- ۋەرزىشكردن ھۆكارىكە بۇ دەردانى ھۆپمۇنەكانى دلخۇشى و ئەمەش ھاوكانىت دەكات بۇ كەمبونەوھى دلەپاوكى و دلتوندى و دەرئەنجام تەركىزت باش دەبىت.
- خەوى پىنويست و تەندروس.
- دووركەوتنەوھ لە خواردنى ناتەندروس و خواردنى خىرا و زۆرخۇرى.
- ھەولدان بۇ كەمكردنەوھى فشارەكانى ژيان.

پ: ئەو خانەوادانەى كە نەخۇشىى درىژخايەنيان ھەيە، پىنمايى  
جىيە ھەتا خۇيان بگونجىنن ئەگەل ئەو فشارەدا؟  
و: ئەم پىنمايىانە ھاوكان ھەتا خانەوادەكان بتوانن خۇيان  
لەگەل فشارى بوونى نەخۇشىكى درىژخايەن لەناو خانەوادەكانيان  
بگونجىنن:

- پۇشنىبرى دەربارەى نەخۇشىيەكە بەدەست بەيتە: لە پرووى  
نىشانەكان، چارەسەرەكان، شىۋازى مامەلە لەگەل نەخۇشەكە،  
زانبارىى دروست و تەواو ۋەربگرە.
- پىشتىوانى بەدەست بەيتە: ھەول بدە پىشتىوانى بۇ خۆت و  
نەخۇشەكەت بەدەست بەيتىت لەلايەن تىمى پىسپۆپى پزىشكى  
نەخۇشەكەو، لە خىزان و ھاوپىيان، تۆپە كۆمەلايەتتەكان،  
پىكخراوى تايبەت بە پىشتىوانى نەخۇشان!

- پەيوەندىکردن: بەردەوام ئاگادارى ھەستەكانى نەخۆشەكە بە.
- پەيوەندى بەردەوامت لەگەلى ھەيىت با ھەستەكانى خۆى دەر  
بەيت، ئەمە يارمەتى دەت ھەتا بەدەر وندروستى بمىتەو و  
تەندروستىيەكى باشى ھەيىت.
- بەشدارىيەکردن: بە گۆيرەى ئاستى گەشە و تواناكانى بەشدارى  
بە نەخۆشەكە بگە لە بپياردان، بپيارەكان سەبارەت بە خۆى يان  
خانەوادەكەى. پىگەى بدە باخۆى چاودىرى و چارەسەرى خۆى بگات.
- چارەسەركردنى: ھەول بدە ئەو چارەسەرەكانى كە پىويستىيەتى بۆى  
دابين بگە، ھەتا نەگەپتەو و بۆ بارى ناخۆشى نەخۆشىيەكەى و  
تەندروستىيە تىك نەچىتەو و فشارەكانت زياتر نەبن.
- خۆشىيەينىن: ھەرگىز بە ھۆى بوونى كەسىكى نەخۆشەو و خۆت لەبىر  
نەچىت، بەلكوودەيىت گرىگى بدەيت بە خۆت و ئاگات لە بارى دەروونى  
خۆت يىت. كات بۆ خۆت بدۆزەرەو ھەتا چىزى لى وەر بگريت،  
بەشدارىيە چالاكىيە خىزانىيەكان بگە و تەندروستىيە خۆشت بپارىزە.



«ھەتا بتوانىت بە باشى خۆمەتى ئەوانى تر بگەيت كە پىويستىيان پىتە،  
گرنگى بدە بە خۆت و ھەرگىز خۆت فەرامۆش مەكە»



## من سوپاسکراوم و ئهوان جنيو به زهمکراو ددهن!

کاتیک په یامبه‌ری ئیسلام (دروودی خوی له‌سهر بیت) له‌سهره‌تای بانگه‌وازه‌که‌یدا بوو، بیباوه‌پانی قوره‌یش، که به بانگه‌وازه‌که‌ی زور بیتاقه‌ت بوون، بو ئه و مه‌به‌سته چه‌ندین ناو و ناتوره‌یان لښ نا! ده‌یانوت، شاعیره، جادوو‌گه‌ره، شیتته... په‌کیک له‌وته نه‌شیاوه‌که‌یان ئه‌وه بوو که ناوه‌که‌یان گو‌پیوو له (محمد: سوپاسکراو) ه‌وه بو (مذمم: زهمکراو)! ئه‌مه‌ش به‌و مانایه‌ی که خرابه‌ی ه‌یناوه‌ته سهر خه‌لکه‌که‌ی خوی.

زور ناخو‌شه که جگه له‌رووبه‌روو بوونه‌وه‌ی جه‌سته‌ی و پږگ‌ریه‌کان له‌بلاو‌کردنه‌وه‌ی په‌یامه‌که‌ی، سزادان و سووکایه‌تی، پاشان به‌رده‌وام جنیوت پښ ددهن، هیشتا تو بتوانیت به‌رگه‌بگریټ و هه‌موو فشاره‌کان تیپه‌پښتیت! هو‌کاریکی جگه له‌هاوکاری خوی، شیوازی هه‌لسوکه‌وت و تیروانینی په‌یامبه‌ر (دروودی خوی له‌سهر بیت) بوو، ئه‌مه په‌کیکه له‌نموونه‌کان که مرو‌ف دهرروونی ئاسووده ده‌بیت کاتیک ناو و ناتوره‌یه‌ک له‌سهر خوی لا ب‌دات و خوی به‌و شیوه‌یه بینیت که هه‌یه.

ئو له‌وه‌لامی ئه و جنیو و ناتوره‌یه‌دا به‌هاوه‌لانی خوی ده‌فه‌رموو: «ألا تعجبون كيف يصرف الله عني شتم قريش ولعنهم! يشتمون



مَڌمَ، وِیلَعْنون مَڌمَ، وَاَنَا مُحَمَّد: ئَايَا سَهَرْتَان سووږ نامِئِيَّت كِه  
چوڻ خَوای گه وره جَنِيَو و نه فره تی قورپه یشی له سهر لا داوم! ئه وان  
جَنِيَو و نه فرین له زه مکر او ده ده ن، منیش سو پاسکراوم!»  
ئِه گهر هه موو ئاوا بیر بکهینه وه، که واته چوڻ له فشاره کان  
پزگارمان ناییت؟! ئه مه ترۆپکی پزگار بوونه له فشاری دهروونی  
(گۆږینی باوه په کانمان له ژياندا).



## كۆتايى!

فشارەكان ھەرگىز كۆتايان نايەت، چارەسەر و كۈنتېرۋلى  
فشارەكانىش ھەرگىز كۆتايان نايەت!







## سەرچاوه‌كان

1. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. American Psychiatric Publishing.
2. Ashley Weinberg, V. J. (2010). *Organizational Stress Management: A Strategic Approach*. Palgrave Macmillan.
3. Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy, Basics and Beyond*. The Guilford Press.
4. Brenton Boyd, T. S. (2020 ). Takotsubo cardiomyopathy: Review of broken heart Syndrome. *American Academy of Physician Assistants* , 24-29.
5. Carr, O. J. (2009). Section D Coping/Problem Solving. In A. C. William B. Carey, *Developmental-Behavioral Pediatrics* (pp. 491– 496). Saunders.
6. Clear, J. (2018). *Atomic Habits*. PENGUIN RANDOM HOUSE.
7. Dasgupta, A. (2018). *The Science of Stress Management: A Guide to Best Practices for Better Well-Being*. Rowman & Littlefield Publishers.
8. Elkin, A. (2013). *Stress Management For Dummies*. John



Wiley & Sons.

9. Greenberg, J. (2012). *Comprehensive stress management*. McGraw-Hill.

10. McMahon, G. (2010). *No More Stress!: Be Your Own Stress Management Coach*. Karnac Books.

11. Norcross, J. C. (2014). *Changeology: 5 Steps to Realizing Your Goals and Resolutions*. Simon & Schuster.

12. Oneill, C. (2015). *Stress Management and Prevention: Simple Techniques for Peace & Happiness*.

13. Paul Harrison, P. C. (2018). *Shorter Oxford Textbook of Psychiatry*. Oxford University Press.

14. Scott, E. A. (2013). *8 keys to stress management : [simple and effective strategies to transform your experience of stress]*. W. W. Norton & Company.

15. Selhub, E. (2019). *The Stress Management Handbook A Practical Guide to Staying Calm, Keeping Cool, and Avoiding Blow-Ups*. Skyhorse.

16. Sharma, J. A. (2017). *Practical Stress Management*. Elsevier.

17. Susan Nolen-Hoeksema, B. L. (2009). *Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology*. Wadsworth Pub Co.

18. Tummers, N. (2011). *Teaching stress management : activities for children and young adults*. Human Kinetics.

## بايۇگرافىيى نووسەر

جەغفەر غومەر ئەحمەد

پزىشكى پىسپۇرى نەخۇشىيە دەروونىيەكان.

بەكالۋرىۋس لە پزىشكى و نەشتەرگەرىي گىشتى.

دكتورا لە پزىشكى دەروونى.

دەستەى دامەزرىنەرى تۇپرى لىدەر بۇ پىنگەيانندى سەرکردە.

دەستەى دامەزرىنەرى پىنخراۋى كەيساين بۇ تويۇزىنەۋەى

زانستى.

خاۋەنى ھاۋبەش لەگەل دامەزراۋەى (ترەينىن ئەكادىمى

بۇ راھىتان و راۋىژكردن) بۇ پرۇگرامى «بەھرەى مندالان» بۇ

پەرۋەردەى مندالان و پرۇگرامى «نەۋجەۋانى پىشەنگ» بۇ

پەرۋەردەى نەۋجەۋانان.

ۋانەبىژ لە پەيمانگاي تەكنىكىي سلىمانى و چەمچەمال.

خاۋەنى ئەم پاكىجانەى راھىتان و فىترکردنە:

- خولى بنەماكانى پەرۋەردە (۱۵ سەعات)، بۇ دايباب و

پەرۋەردەكاران.

- كۇرسى تىگەيشتن و چۇنىيەتىي مامەلە لەگەل نەۋجەۋان،

(۱۵ سەعات) بۇ دايباب، (۴۰ سەعات) بۇ پىسپۇرانى بوارى

دەروونناسى و كۆمەلناسى.

- كۆرسى ناسىنەۋەى نەخۇشىي دەروونى (۱۵ سەعات)، تايىت بە پزىشكان، پەرستاران، تويژەران و چارەسەركارانى دەروونى و كۆمەلايەتى.
- وۆركشۈپى كۆنتېۋلى فشارەكان (۸ سەعات)، بۇ تەمەنى سەرۋو ۱۸ سال.
- وۆركشۈپى كۆنتېۋلى تووپەيى (۴ سەعات)، بۇ تەمەنى سەرۋو ۱۸ سال.
- وۆركشۈپى بىياتنانى متمانەبەخۇبوون لاي مندال (۴ سەعات)، بۇ دايىبابى مندالان.
- خولى سايكولۇجىاي نەخۇش و چۆنىيەتتى مامەلە لەگەل نەخۇش (۵ سەعات)، بۇ پزىشكان، پەرستاران و تويژەرانى دەروونى و كۆمەلايەتى.
- كۆرسى سەركرەدە و سەركرەدەيەتتى دامەزراۋە (۱۰ سەعات)، بۇ ئەندامانى پىكخراۋ و دامەزراۋەكان و چالاكانى كۆمەلى مەدەنى.

#### پەرتوۋكە چاپگراۋەكانى نووسەر:

- نەخۇشى دەروونى: بە شىت بانگيان مەكە، لە ئازاريان تىنگە.
- دايىبابى سەركرەدە: بىنەما سەرەككەيەكانى پەرۋەردەى مندال.
- گەشەپىتدانى خود: پىبەرىكى كردارى بۇ سەرەكەۋتن لە ژياندا.
- ھەلبۇزاردنى كۆلىژ: پىنیشاندەرىكى تايىتە بە خويندكارانى دەرچوى پۇلى ۱۲ى ئامادەيى.
- دەرۋوندرۋستى لە ئىسلامدا: پىنمايەكانى ئاينى ئىسلام بۇ دەرۋوندرۋستى تاكى مەسۇلمان.



چارەسەر و کۆنترۆلکردنی فشارەکان؛ پتووسیپییە نەک زیاده، داوکارییه نەک  
پیشنیاز، واقعییه نەک خەیاڵ، هەڵدانه نەک ئاواتخواستن، سەرکەوتنه نەک  
شکست، بەهیزییه نەک لاوازی، گەشەکردنه نەک سستبوون، بەردەوامییه نەک  
وەستان، دروسیپیه نەک نەخۆشی، ...

هەموو مەزگەنیکی پێگەیشتوو، سوود لە کتیبەکە وەرەگریت، و بۆ خەلکی بە  
گشتی نوسراوه نەک تەنها بۆ توێژیکی تایبەت، هەموو خاوەن پیشە و  
پسپۆرییهک پتووسیپییەتی، خوێندەوار و نەخوێندەوار، هەر کەسێک کە  
گەیشتۆتە تەمەنی پێگەیشتویی و قوناغی نەوجەوانی تێپەراندوو! منداڵان و  
نەوجەوانان ناتوانن سود لەم کتیبە وەرگیرن چونکە ئەوان خاوەنی توانا و  
لێهاتویی جیاوازان و پتووسیپیه بە شیوازی تر بۆیان بنوسریت و پێنمایی بکړین!



07501269689  
07511408868



hakem1423@yahoo.com  
renwen2009@yahoo.com



سێژمان - بازاری لۆباریک - نهۆمی یەكەم  
بەرامبەر کاسۆمۆل - دوکانی ژمارە (٦٦)



RENWEN

۸۰۰۰ دینار

ISBN: 978-9922-686-64-6



9

789922 686646